PETRA SEITZ

24 gute Gedanken für deine Vorweihnachtszeit

GEDANKEN - BUCHTIPPS - IMPULSE

DANKE, DASS DU HIER MITLIEST!

Ich freue mich, dass ich dich durch den Dezember begleiten durfte und dir nun dieses digitale "Buch" heruntergeladen hast, um die Inhalte auch später noch nachzulesen.

Ich hoffe, du hast viel Input und Mehrwert für dich mitgenommen und ich habe deine Vorweihnachtszeit ein wenig besser gemacht.

Jetzt wünsche ich dir frohe und besinnliche Weihnachtstage und einen wunderbaren Start ins neue Jahr. Jederzeit viel Glück und Gesundheit und all die Dinge, die du dir wünscht.

Alles Liebe für dich,
Petra

INHALT

1. Dezember: 24 gute Gedanken für deine Vorweihnachtszeit.

2. Dezember: Leichtigkeit ist das Ziel, Einfachheit der Weg.

3. Dezember: Wie kann ich mir selbst eine gute Freundin sein?

4. Dezember: Dinge werden einfacher, wenn wir sie vereinfachen.

5. Dezember: Der Zauber der kleinen Momente.

6. Dezember: Wer achtsam genießen kann, ist klar im Vorteil.

7. Dezember: Bin ich die Komponistin meines Lebens oder nur die Dirigentin?

8. Dezember: Warum ein freundliches Miteinander alles verändert.

9. Dezember: Schaust du anderen Menschen in die Augen?

10. Dezember: Warum das Leben ein Glücksspiel ist.

11. Dezember: Wie geht richtige Entspannung?

12. Dezember: Das Zauberwort heißt »und«.

13. Dezember: Warum wir unseren Konsum überdenken sollten.

14. Dezember: Mit den Fehlern unserer Vergangenheit Frieden schließen.

15. Dezember: Die häufigsten gedanklichen Irrtümer.

16. Dezember: Was wäre, wenn heute der letzte Tag deines Lebens wäre?

17. Dezember: Ich akzeptiere, was ist. Aber wie?

18. Dezember: Wie erfindet man sein Leben neu?

19. Dezember: Ein anderer Blick auf Egoismus.

20. Dezember: Wie wir Momente unseres Alltags intensiv erleben.

21. Dezember: Eine Einladung für ein Rendezvous mit dir selbst.

22. Dezember: Zeit für mehr Verbundenheit.

23. Dezember: Wie du mehr Alltagsglück in dein Leben bringst

24. Dezember: Warum wir Zwischenräume brauchen.

1. DEZEMBER: 24 GUTE GEDANKEN FÜR DEINE VORWEIHNACHTSZEIT.

Heute ist der 1. Dezember. Als Kind empfand ich diesen Tag immer als besonders magisch, da ich das erste Türchen meines Adventskalenders öffnen durfte und das Christkind (in Bayern ist es nicht der Weihnachtsmann) zum Greifen nah war. Jeden Tag wurde ich aufgeregter und vorfreudiger und konnte diesen großen und wunderbaren Tag gar nicht länger erwarten.
Diese besondere Magie, mit der Kinder auf die Weihnachtszeit blicken, kommt uns als Erwachsene oft abhanden. Ich kenne das auch von mir. Jedes Jahr wieder nehme ich mir vor, diese Zeit zu genießen, meine Vorfreude zu steigern, wieder ein Stück Kind zu sein und mich einfach nur zu entspannen. Jedes Jahr kommt es meist ganz anders als gedacht.

Holen wir uns die Magie wieder zurück

Was ich hier schreibe, schreibe ich immer auch ein bisschen für mich. Und wenn es dir manchmal ebenso geht, du eigentlich etwas mehr Pause brauchst, etwas weniger Stress und wieder mehr Vorfreude und Magie spüren möchtest, dann hoffe ich sehr, dass mir das mit meinen guten Gedanken gelingt.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise und die nächsten 24 Tage, die dir hoffentlich ganz viel Freude und Inspiration schenken, dich zum Nachdenken anregen, dir vielleicht auch mal ein Lächeln aufs Gesicht zaubern und dir auf jeden Fall ein gutes Gefühl geben. Nichts wünsche ich mir mehr. Gute Gefühle können wir schließlich alle gebrauchen - insbesondere in diesen Zeiten.

Basierend auf wertvollen Zitaten aus dem wunderbaren Buch “Das große Buch der guten Gedanken” von Jan Lenarz und Julia Florentine Prasse (Ein guter Verlag) versuche ich dir heute 24 gute Gedanken für die nächsten Tage mit auf den Weg zu geben.

#1: “So viele Kämpfe können vermieden werden, indem wir mutig darum bitten, was wir brauchen, anstatt uns wütend zu beschweren, dass wir es nicht bekommen haben.” - Alexandra H. Solomon

Kommunikation ist der Schlüssel. Immer. Manchmal lassen sich Dinge doch ändern, wenn wir uns trauen sie anzusprechen und nach einer Lösung zu suchen. Sind die kommenden Tage bei dir stressig und voll, dann schaue doch nochmal in deinen Kalender. Kann man das Treffen mit den Kollegen vielleicht doch ins neue Jahr verschieben? Kann man ein Projekt vielleicht doch etwas großzügiger ansetzen und nicht mehr auf den letzten Drücker erledigen? Kann man Aufgaben an andere delegieren oder muss man es wirklich selbst erledigen? Muss man zehn Plätzchen-Sorten backen oder kann man vielleicht auch einfach welche kaufen? Wo kann man sich das Leben leichter machen?

Oft haben wir sehr wohl zeitliche Kapazitäten, bemerken diese aber nicht, weil wir nicht strikt priorisieren. Wenn es dir wichtig ist, dass du dieses Jahr in Ruhe beenden kannst, dann lege heute für dich fest, was dafür notwendig ist und worauf du verzichten möchtest.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

#2: “So, wie du dich selbst liebst, zeigst du anderen, wie sie dich lieben sollen.” - Rupi Kaur

Selbstliebe und Selbstfürsorge ist an allen Tagen des Jahres ein wichtiges Tool, um dich gut zu fühlen. Nur wenn es dir gut geht, kannst du schließlich auch gut für andere sorgen. In den kommenden Tagen solltest du aber ganz besonderes liebevoll zu dir sein.
Weihnachten ist schließlich das Fest der Liebe. Warum da nicht am besten mit dir selbst beginnen?

Ideen für deine Selbstfürsorge-Liste:

- Mache einen ausgiebigen Spaziergang durch den Wald/Park.
- Koche dir eines deiner liebsten Gerichte.
- Verabrede dich mit lieben Menschen für den Weihnachtsmarkt.
- Stell dir selbst eine Leseliste zusammen und vertiefe dich täglich in Bücher.
- Leg das Handy öfter mal zur Seite.
- Plane dir Tage ohne Termine und Verpflichtungen ein und mache spontan die Dinge, auf die du gerade wirklich Lust hast. Auf nichts? Auch das ist in Ordnung.

#3: “In einer Gesellschaft, in der Wachstum glorifiziert wird, ist nichts mutiger als zu sagen: Ich nehme mir erst mal Zeit für Heilung.” - Jan Lenarz

Du musst es nicht allen Menschen recht machen. Du musst nicht für alle Menschen erreichbar sein. Du musst nicht mit deiner Familie Weihnachten feiern, wenn sich das nicht gut anfühlt.

Hör auf das, was du möchtest und tue die Dinge für dich, wie du sie möchtest. Nicht, wie es andere von dir möchten oder erwarten.

#4: “Die meisten Menschen sind so damit beschäftigt, glücklich zu werden, dass sie vergessen, es zu sein.” - Max Richard Lessmann

Manchmal ist es gar nicht so einfach bei sich zu bleiben. Stolz auf die Dinge zu sein, die man bereits erreicht hat. Man öffnet Instagram und sieht unfassbar viele Menschen, die das scheinbar perfekte Leben führen. Die einen Partner haben, ein wunderbares Haus, Erfolg und noch so viel mehr. Doch wissen wir wirklich, wie es hinter der Fassade aussieht?
Und ist das überhaupt wichtig? Wenn du ständig im Außen lebst und auf andere schaust, vergisst du die wunderbaren Dinge, die du täglich leistest, kannst und dieses Jahr erlebt hast.

Und da sind ganz bestimmt so einige dabei. Nimm dir doch mal einen ruhigen Moment und mach dir Gedanken, wie das Jahr 2024 für dich bisher gelaufen ist, was dir gut gelungen ist, worauf du stolz bist, was du ins nächste Jahr mitnehmen willst und was du vielleicht auch lassen möchtest.

Wenn du die Dinge schwarz auf weiß auf dem Papier stehen siehst, dann wirst du schnell bemerken, dass es bei dir ganz viele Dinge gibt, um die dich vielleicht auch andere Menschen beneiden würden.

#5: “Perfektion hindert Wachstum. Wenn du versuchst, perfekt zu sein, gehst du kein Risiko mehr ein. So lernst du nichts.” - Scott Berkun

Es spricht überhaupt nichts gegen ein mehrgängiges Dinner zum Weihnachtsabend, ein perfekt geschmücktes Haus, liebevoll ausgesuchte Geschenke und ein festliches Outfit.
Wenn du das wirklich willst und es dich glücklich macht, dann ist es genau richtig.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Genauso wenig wird aber ein kleines oder fehlendes Geschenk, ein weniger aufwendiges Abendessen oder ein einfacher Weihnachtspulli die gute Stimmung zerstören. Es kommt doch sowieso nur darauf an, dass man seine Zeit mit lieben und wunderbaren Menschen verbringt und gemeinsam Liebe feiert. Das alles bleibt viel mehr im Kopf, als die perfekte Organisation des Abends.

#6: “Wenn du deine mentale Gesundheit nicht an erste Stelle stellst, wird es niemand anderes tun.” - Morgan Love

Der wichtigste Mensch bist du. Ich weiß, dass das leichter gesagt ist als getan und vielleicht auch eine provokante Aussage ist. Doch auch wenn du selbst ein oder mehrere Kinder hast, muss du dennoch gut für dich sorgen, um auch für deine Kinder bzw. Familie da sein zu können. Es ist eben wie im Flugzeug. Erst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen, um dann den anderen helfen zu können.

#7: “Menschen inspirieren oder erschöpfen dich. Wähle sorgsam.” - Hans F. Hansen

Vielleicht ist es jetzt mal an der Zeit, dass du dir Gedanken darüber machst, was deine Beziehungen für dich tun. Ganz egal ob Freundinnen, Kollegen oder Verwandte aus der eigenen Familie. Nicht jeder energieraubende Kontakt lässt sich dauerhaft einstellen, du kannst jedoch sorgsam für dich wählen, welcher dir guttut und welcher eher nicht und diese Kontakte mit unterschiedlicher Intensität verfolgen.

#8: “Es ist nie zu spät, deine Meinung über dich selbst zu ändern.”

Sei dir selbst die wunderbare Freundin, die du auch für eine andere Person wärst. Es ist nicht nötig, dass du dich ständig kritisierst, verurteilst oder schlecht machst. Du hast immer die Möglichkeit aus diesen veralteten Denkmustern auszubrechen und dich so wohlwollend und liebevoll zu umsorgen und behandeln, wie du es auch mit deiner Freundin tun würdest. Du hast das verdient.

#9: “Sorgen sind wie Nudeln: Man macht sich immer zu viele.”

Wir leben in schwierigen Zeiten. Davor können wir auch nicht die Augen verschließen, wir können jedoch wählen, wie häufig wir uns mit entsprechenden Nachrichten konfrontieren und negative Zukunftsszenarien durchdenken. Vielleicht erinnerst du dich an meinen Beitrag aus dem letzten Jahr. Darin schrieb ich darüber, wie negative Nachrichten unser Denken ändern. Du hast die Wahl. Konzentriere dich auf die positiven Dinge in deinem Leben. Damit möchte ich keinesfalls sagen, dass du negative Dinge verdrängen sollst, du musst dich aber auch nicht täglich damit befassen

Buchtipp: “Factfulness - Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist” von Hans Rosling (Ü: Hans-Peter Remmler und Hans Freundl) (Ullstein)

#10: Traue deinen Ängsten nicht. Sie kennen deine Stärken nicht.” - Athena Singh

Hast du dir schon mal ganz bewusst darüber Gedanken gemacht, welche Stärken du hast? Nimm dir doch mal ein paar ruhige Minuten und überlege dir, welche Dinge du besonders gut kannst. Gibt es da vielleicht auch Sachen, die du ausbauen wollen würdest? Vielleicht gibt es einen Kurs, den du buchen könntest oder eine andere Möglichkeit, deine Kompetenzen in dem Bereich zu erweitern. Wäre das nicht ein wunderbares Ziel für das neue Jahr?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Genauso wenig wird aber ein kleines oder fehlendes Geschenk, ein weniger aufwendiges Abendessen oder ein einfacher Weihnachtspulli die gute Stimmung zerstören. Es kommt doch sowieso nur darauf an, dass man seine Zeit mit lieben und wunderbaren Menschen verbringt und gemeinsam Liebe feiert. Das alles bleibt viel mehr im Kopf, als die perfekte Organisation des Abends.

#6: “Wenn du deine mentale Gesundheit nicht an erste Stelle stellst, wird es niemand anderes tun.” - Morgan Love

Der wichtigste Mensch bist du. Ich weiß, dass das leichter gesagt ist als getan und vielleicht auch eine provokante Aussage ist. Doch auch wenn du selbst ein oder mehrere Kinder hast, muss du dennoch gut für dich sorgen, um auch für deine Kinder bzw. Familie da sein zu können. Es ist eben wie im Flugzeug. Erst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen, um dann den anderen helfen zu können.

#7: “Menschen inspirieren oder erschöpfen dich. Wähle sorgsam.” - Hans F. Hansen

Vielleicht ist es jetzt mal an der Zeit, dass du dir Gedanken darüber machst, was deine Beziehungen für dich tun. Ganz egal ob Freundinnen, Kollegen oder Verwandte aus der eigenen Familie. Nicht jeder energieraubende Kontakt lässt sich dauerhaft einstellen, du kannst jedoch sorgsam für dich wählen, welcher dir guttut und welcher eher nicht und diese Kontakte mit unterschiedlicher Intensität verfolgen.

#8: “Es ist nie zu spät, deine Meinung über dich selbst zu ändern.”

Sei dir selbst die wunderbare Freundin, die du auch für eine andere Person wärst. Es ist nicht nötig, dass du dich ständig kritisierst, verurteilst oder schlecht machst. Du hast immer die Möglichkeit aus diesen veralteten Denkmustern auszubrechen und dich so wohlwollend und liebevoll zu umsorgen und behandeln, wie du es auch mit deiner Freundin tun würdest. Du hast das verdient.

#9: “Sorgen sind wie Nudeln: Man macht sich immer zu viele.”

Wir leben in schwierigen Zeiten. Davor können wir auch nicht die Augen verschließen, wir können jedoch wählen, wie häufig wir uns mit entsprechenden Nachrichten konfrontieren und negative Zukunftsszenarien durchdenken. Vielleicht erinnerst du dich an meinen Beitrag aus dem letzten Jahr. Darin schrieb ich darüber, wie negative Nachrichten unser Denken ändern. Du hast die Wahl. Konzentriere dich auf die positiven Dinge in deinem Leben. Damit möchte ich keinesfalls sagen, dass du negative Dinge verdrängen sollst, du musst dich aber auch nicht täglich damit befassen

Buchtipp: “Factfulness - Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist” von Hans Rosling (Ü: Hans-Peter Remmler und Hans Freundl) (Ullstein)

#10: Traue deinen Ängsten nicht. Sie kennen deine Stärken nicht.” - Athena Singh

Hast du dir schon mal ganz bewusst darüber Gedanken gemacht, welche Stärken du hast? Nimm dir doch mal ein paar ruhige Minuten und überlege dir, welche Dinge du besonders gut kannst. Gibt es da vielleicht auch Sachen, die du ausbauen wollen würdest? Vielleicht gibt es einen Kurs, den du buchen könntest oder eine andere Möglichkeit, deine Kompetenzen in dem Bereich zu erweitern. Wäre das nicht ein wunderbares Ziel für das neue Jahr?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

#11: “Es wird ein langwieriges Leben, wenn du es mit Dingen verbringst, für die du nur “Naja” fühlst.” - Nicola Yoon

Das ist nicht immer leicht. Wir verbringen manchmal Zeiten im Leben, in denen wir uns im Stadium “Naja” befinden. Ein okayer Job ist vielleicht nicht die absolute Erfüllung, kann aber in Ordnung sein, wenn man in seinem Leben noch andere Pfeiler hat, welche die persönliche Erfüllung schenken. Hinterfrage deinen aktuellen Ist-Zustand. Bist du überwiegend im Modus “Naja” oder ist auch ganz viel “Einfach mega” dabei?

#12: “Ich will mich trotz allem in die Welt verlieben. Solang ich hier bin, will ich fühlen, was es zu fühlen gibt.” - John Green

Welche Dinge begeistern dich? Welche Dinge liebst du? Was macht dich glücklich? Was hebt deine Laune sofort, wenn es dir nicht so gut geht? Mache dir eine Liste von großen und kleinen Dingen, die für dich ganz besonders sind. Schreibe dir alles auf, was dir in den Sinn kommt. Vielleicht möchtest du sie auch schön gestalten und sie als Begleiter mit ins neue Jahr nehmen. Immer wenn es dir nicht so gut geht, du keine Idee hast oder neue Energie brauchst, kannst du einen Blick darauf werfen und bekommst sofort Inspiration.
Auf meiner Liste stünde beispielsweise: Mich auf die Akkupressur-Matte legen, mein liebstes Duftspray, knusprige Bratkartoffeln, mein liebstes Pad Thai, der Duft von frischer Bettwäsche oder einen Lieblings-Film schauen.

#13: “Hör auf dich kleiner zu machen, um in das zu passen, über das du hinausgewachsen bist.” - Furaha Joyce

Jahrelang habe ich allen möglichen Menschen erzählt, dass ich eine absolute People Pleaserin bin, allen gefallen möchte und keine Grenzen setzen kann. Die Annahme stimmt grundsätzlich natürlich, dennoch habe ich übersehen, dass ich mich über die Jahre weiterentwickelt habe und sehr wohl Grenzen ziehe. Ich habe mittlerweile kein Problem mehr unangenehme Themen anzusprechen und damit das Risiko in Kauf zu nehmen, diesen Menschen nicht mehr zu gefallen. Nicht in allen Bereichen gleichermaßen, aber ich kann es. Ich bin aus meinen alten Mustern herausgewachsen und nicht mehr diese Person, die ich damals mal war.
Es tut gut regelmäßige eine Art Check-in durchzuführen und zu hinterfragen, ob du dir selbst alte Geschichten über dich erzählst, in die du eigentlich gar nicht mehr passt. Wenn das so ist, dann schreib die Geschichte neu.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

#14: “Wo auch immer du bist, sei ganz da.” - Ram Dass

Man kann es wohl nicht häufig genug wiederholen. Achtsamkeit im Moment ändert aber so einiges. Wenn du im Gespräch vertieft bist, dann übe dich aktiv im Zuhören, wenn du dir dein Essen kochst, dann sei aktiv im Moment.

Nimm die Dinge wahr, die du da tust. Atme und spüre immer wieder in dich hinein, wie es dir geht und was du gerade brauchst.

Erkläre den Dezember zu dem Monat, in dem du aufhörst die Dinge nebenbei und gleichzeitig zu erledigen. Du wirst dadurch nicht schneller werden.

#15: “Es ist okay, weniger zu schaffen, wenn du von vielem geschafft bist.”

Manchmal ist es bemerkenswert, mit welcher Strenge wir uns selbst ins Visier nehmen. Wie viele To-Dos wir uns auferlegen und uns zu Höchstleistungen antreiben. Doch zu welchem Preis?

Es ist absolut okay einfach mal nichts zu tun, nichts zu schaffen und nichts zu erreichen. Im Resilienztraining habe ich den wunderbaren Satz “Pause ist kein Stillstand, sondern ein Regenerations-Prozess” gelernt. Merk dir das, wenn du das nächste Mal die Pause ausfallen lassen möchtest und dich zu noch mehr Höchstleistung antreiben willst.

#16: “Wenn du Dinge nicht veränderst, ist das das Gleiche, wie sie bewusst zu wählen.”

Manchmal schreiben mir Menschen, die mich danach fragen, wie man es schafft mehr Bücher zu lesen. Meine Antwort ist immer die selbe: Du musst dem Lesen Priorität einräumen.

Du wirst nicht mehr Bücher lesen, wenn du abends deine Zeit in Netflix verbringst oder am Handy hängst. Du wirst nicht stärker werden, wenn du nicht regelmäßig trainierst. Du wirst nicht ausgeglichener, wenn du nicht Meditation in deine Routine aufnimmst. Du wirst dich nicht gesünder ernähren, wenn du weiterhin Fast Food isst.
Es gibt Dinge, die wir nicht ändern können. Doch bei all den Dingen, die in unserer eigenen Macht liegen müssen wir aktiv werden, wenn wir etwas ändern wollen. Warte nicht auf ein bestimmtes Datum, ein Gefühl oder einen anderen Auslöser. Frage dich: Will ich das? Und wenn deine Antwort “Ja” lautet, dann leg los.

#17: “Oft bist du nicht müde, weil du zu viel getan hast - sondern weil du zu wenig von dem getan hast, was dich innerlich zum Funkeln bringt.” - Alexander Den Heijer

Wenn ich den Haushalt erledigt habe, einkaufen war und meine To-Do-Liste abgearbeitet ist, dann kümmere ich mich um mich. Hast du sowas auch schon mal gedacht? Und wie oft kam es dazu?

Vor langer Zeit einmal habe ich bei der wunderbaren Autorin Melanie Raabe ein kreatives Coaching gewonnen. Wir sprachen darüber, wie man kreative Arbeit in seinen Alltag integrieren kann und sie riet mir folgendes: “Loslegen, bevor man überhaupt irgendwas anderes tut.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Wenn man anfängt erst alle unliebsamen Aufgaben zu erledigen, wird man wahrscheinlich am Ende nicht mehr zum schönen Part kommen. Und am Ende seines Lebens wird man sicher außerdem auch nie sagen: “Ach damals, als ich die Küche geputzt hab, das war ein schöner Tag.”

Also nimm dir mehr Zeit für die Dinge, die dir wirklich Erfüllung schenken und dann mach den Rest. Dann hast du nämlich auch automatisch mehr Energie dafür übrig.

#18: “Wir können uns beschweren, weil Rosen Dornen haben, oder wir können jubeln, weil Dornenbüsche Rosen haben.” - Alphonse Karr

Ganz oft ist es eine Sache der Perspektive. Und manchmal lohnt es sich, die Perspektive zu ändern und das Besondere im Alltäglichen zu suchen.

#19: “Die Annahme, dass ein Mensch stets und pausenlos glücklich sein soll, ist eine neue und besonders destruktive Theorie.” - Andrew Weil

Alle Gefühle sind valide. Manchmal hat man einen doofen Tag, manchmal fühlt man sich einfach blöd. Doch nach Regen folgt immer wieder auch Sonnenschein. Und auch wenn das jetzt eine ziemlich ausgelutschte Floskel ist, stimmt sie am Ende eben doch. Also denk dran, wenn du keinen so guten Tag hast. Der morgige kann schon wieder besser sein.

#20: “Jede noch so kleine Freundlichkeit wandert wie eine Welle in die Welt.” - Jaqueline Woodson

Was für ein schönes Bild, oder? Freundlichkeit ändert einfach alles und auch wenn du denkst, du kannst nichts bewirken, bewirkst du sehr viel.
Freundliche Worte können Menschen glücklich machen, können deren Tag retten, ein kleine Lichtblick sein. Sei die Person, welche die Welle in Bewegung hält. Ganz besonders in der stressigen und hektischen Vorweihnachtszeit.

#21: “Wenn es deinen inneren Frieden kostet, ist es zu teuer.”

Diesem Satz ist nichts mehr hinzuzufügen. Manchmal muss man einen Schlussstrich ziehen. Für sein eigenes Wohl und seinen eigenen inneren Frieden.

#22: “Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.” - Soren Kierkegaard

Die einzige Person, mit der du dich überhaupt vergleichen solltest ist mit dir selbst vor ein paar Jahren. Alle anderen Vergleiche sind Quatsch.
Andere Ausgangssituation, anderes Umfeld, andere Bedingungen, andere Struggles. Es lohnt sich gar nicht, sich darüber überhaupt Gedanken zu machen.
Bist du weiter als letztes Jahr? Perfekt! Du bist auf dem richtigen Weg.

#23: “Es ist nicht das Glück, das dich dankbar macht. Es ist die Dankbarkeit, die dich glücklich macht.”

Wofür bist du dankbar? Wir bemerken häufig erst wofür wir dankbar sind, wenn wir die Dinge nicht mehr haben. Dabei ist es wissenschaftlich bewiesen, dass Dankbarkeit glücklicher macht. Also lerne die Dinge zu schätzen, die du hast und notiere dir täglich die Dinge, für die du in deinem Leben dankbar bist.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

#24: “Du kannst die Bedürfnisse der anderen nicht ständig vor deine stellen und behaupten, dass das Liebe ist.” - Stephen Chbosky

In jeder guten Beziehung gehört es dazu auch mal Kompromisse einzugehen oder selbst zurückzustecken. Wenn dieses Verhältnis aber unausgeglichen ist oder du ständig zurückstecken musst, dann erschaffst du damit ein toxisches Konstrukt. Insbesondere in freundschaftlichen und partnerschaftlichen Beziehungen ist das oft ein Weg, um der anderen Seite “die Liebe zu beweisen”. Doch welche Beziehung führst du, wenn du die Liebe erst “beweisen” musst? Das beachten deiner eigenen Bedürfnisse ist essentiell, wenn du dich selbst nicht aus den Augen verlieren will.

Schenk dir selbst die Liebe, in dem du deine eigenen Bedürfnisse priorisierst.

Hab einen wunderbaren ersten Adventssonntag

Ich bin glücklich, dass du hier mitliest und dich wieder dazu entschieden hast, meinen Adventskalender zu verfolgen. Und auch dankbar für alle, die mich auch darüber hinaus verfolgen und meine Beiträge hier lesen. Ich hoffe, ich kann dich auch in diesem Jahr wieder mit meinen Gedanken bereichern und deine Vorweihnachtszeit versüßen.
Hab einen wunderbaren Sonntag voller schöner Momente.

Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

2. DEZEMBER: LEICHTIGKEIT IST DAS ZIEL, EINFACHHEIT DER WEG.

Das Leben einfach mal genießen”, häufig einfach so dahingesagt und ganz oft gar nicht so einfach. Oder doch? Was löst dieser Satz in dir aus?

Gerade in den stressigen und schwierigen Momenten kommt uns Genuss eher nicht in den Sinn. Dabei macht genau das unser Leben so viel leichter. Wenn wir davon träumen mehr Leichtigkeit in unseren Alltag zu holen, dann sollten wir an eine Sache immer mal wieder denken: Das Leben einfach mal genießen.

“Besonders glückliche Momente im Leben zeichnen sich häufig dadurch aus, dass sie sich unbeschwert und leicht anfühlen. Wir denken nicht großartig über das nach, was wir machen, und genießen einfach, was passiert. Es sind Momente, in denen alles zu stimmen scheint. Die Zeit steht still und vielleicht wünschen wir uns sogar, dass dieser Moment nie vorbeigeht. “, schreibt Dr. phil. Jörg Bernardy in seinem Buch “Über die Kraft der Einfachheit” (GU Verlag).

Momente dieser Art erleben wir nicht ständig und das ist sicherlich auch gut so. Wie schwierig wäre es, diese besonderen Momente wirklich bewusst zu schätzen, wenn wir sie jeden Tag mehrmals erleben? Doch gibt es auch Gründe, weshalb wir nicht regelmäßig diese besondere Leichtigkeit spüren.
Ich kann selbst ein Lied davon singen. Im letzten Jahr nahm ich mir “Leichtigkeit” als Leitwort für das Jahr. Mein Ziel war es, viel mehr leichte Momente zu spüren. Das ist mir leider nicht immer gelungen.

Möglicherweise aber auch deshalb, weil der Vorsatz “Leichtigkeit spüren” alleine eben nicht ausreicht. Wir sind gut darin uns immer wieder selbst zu sabotieren. Egal ob das bewusst oder auch unbewusst geschieht. Der Autor nennt vier verschiedene Ursachen, die unserer eigenen Leichtigkeit im Weg stehen und ich erkenne mich darin durchaus wieder.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Das darfst du loslassen:

- Die Annahme, es nicht verdient zu haben: Merke dir, dass du dir ein glückliches Leben nicht erarbeiten musst und dein Leben nicht erst genießen darfst, wenn du etwas geleistet hast.
- Den Glaube, dass es egoistisch ist, wenn du das Leben genießt und dich nicht um das Schwierige und Ernste kümmerst, das eben auch zum Leben gehört.
- Die Vorstellung, dass es unseriös oder profan ist, wenn du das Leben genießt und dir denkst, dass man damit wohl den Sinn des Lebens verfehlt und anscheinend nichts besseres zu tun hat.
- Die Angst, dass du danach keine Motivation mehr hast, etwas zu erreichen und dein Ehrgeiz, deine Ziele und deine Wünsche verschwinden, wenn du jetzt dein Leben genießt.

“Glück bedeutet, Leichtigkeit und Fülle zuzulassen: Wir dürfen unser Leben genießen, unabhängig davon, wer wir sind und was wir geleistet haben. Unser innerer Wert und unsere Lebensfreude sind frei.”

Wie genießt man den Moment?

Nur wer sich selbst erlaubt, sein Leben zu genießen, kann es auch schätzen, wenn andere ihr Leben genießen. Und nur wenn wir uns selbst gegenüber großzügig sein können, dann fällt es uns leichter, anderen gegenüber großzügig zu sein.
Ich finde, in diesen Sätzen steckt so viel Wahrheit. Leider kenne ich es auch von mir, dass ich manchmal Dinge an anderen bemängle, die ich in Wahrheit gerne mir selbst zugestehen würde, es aber nicht tue. Hier lohnt es sich hinzuschauen, da sich sehr viel Wachstumspotenzial dahinter versteckt.

Gibt es etwas, dass du dir verwehrst, obwohl du eigentlich großzügiger zu dir selbst sein solltest?

Der Autor schreibt in seinem Buch: “Genussfreude ist wie Dankbarkeit eine Frage des Empfindens. Allerdings spielt das Körpergefühl beim Genießen eine noch stärkere Rolle, als wenn wir Dankbarkeit empfinden. Denn einfaches Genießen beginnt im Körper. Damit, dass wir unsere Lebenskraft spüren und unsere Lebendigkeit genießen können. Letztlich geht es darum, uns selbst genießen zu können, indem wir uns selbst erst einmal genügen.”

H e u t i g e r I m p u l s :
Wie wäre es, wenn du deinen Tag mit einem einfachen Gedanken beginnst? Wie wäre es, wenn du heute bewusst für den leichten Weg entscheidest? Wenn du dir erlaubst Leichtigkeit und Genuss zu spüren und dafür nichts tun oder leisten musst? Alles darf sich angenehm und leicht anfühlen. Du darfst besonders sanft, freundlich und großzügig mit dir umgehen, du musst nicht kämpfen und dich nicht beweisen. Du bist gut so wie du bist. Und du darfst dir selbst erlauben, dein Leben zu genießen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Genussfähigkeit und Großzügigkeit gehören zusammen. Genießen bedeutet immer auch Nachsicht gegenüber den eigenen Fehlern und den Fehlern anderer. Sind wir zu streng, kann unweigerlich keine Leichtigkeit einziehen. Leichtigkeit und Schwere können nie gleichzeitig funktionieren.

Wer die Dinge - egal ob positiv oder negativ - nicht zu ernst nimmt, wer sich nicht unnötig an Widerständen aufreibt, der kann genießen und eine innere Distanz bewahren. Eine dem Angenehmen zugewandte Distanz. Das bedeutet aber keinesfalls alles Dunkle, Schwere und Komplizierte auszublenden. So wie Axel Hacke es bereits mit folgendem Zitat beschreibt:

“Ein heiterer Mensch zu sein, bedeutet nicht, das Schwere zu ignorieren, sondern es in etwas Leichtes zu verwandeln.”

Die Philosophie beschreibt das Glück nicht so sehr als Gefühl, sondern als eine Tätigkeit. Und manchmal müssen wir aktiv nach dem Glück greifen und eine Gelegenheit wahrnehmen, um Glück zu haben. Sind wir bereit es wahrzunehmen und zu sehen, dann wartet es im Grunde überall auf uns. Das Glücklichsein entwickelt sich dann immer mehr zu einer dauerhaften und alltäglichen Zufriedenheit. Und diese wunderbare Sichtweise nährt uns eben auch dann, wenn wir doch mal eine schlechte Phase durchleben und es nicht so viele äußere Möglichkeiten zum Genießen gibt.

Leichtigkeit ist das Ziel, Einfachheit der Weg.

Ich wünsche dir einen wunderbaren Start in diese neue Woche und hoffe sehr, dass du ein paar gute Gedanken für dich mitnehmen kannst. Dieses Thema habe ich bewusst für diesen Tag gewählt. Vielleicht auch als kleinen Reminder für mich selbst.

Gerade in der Vorweihnachtszeit fühlt sich für viele von uns nicht alles leicht und wunderbar an. Man hat oft das Gefühl im Hamsterrad zwischen To-Dos und Aufgaben zu jonglieren, in manchen Berufen geht es jetzt besonders heiß her und jedes Jahr wieder nimmt man sich vor, die Vorweihnachtszeit zu genießen und struggelt letztlich dennoch mit den Aufgaben und eigenen Ansprüchen.

Wenn du das kennst und es dir auch so geht, dann ist jetzt der beste Moment um kurz innezuhalten, Abstand von dieser Situation zu nehmen und die Leichtigkeit einzuladen. Das wünsche ich dir sehr.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

3. DEZEMBER: WIE KANN ICH MIR SELBST EINE GUTE FREUNDIN SEIN?

Was ist dir in einer Freundschaft wichtig? Hast du darüber schon einmal nachgedacht? Möglicherweise sind es Werte wie Zuverlässigkeit und Verständnis und vielleicht auch noch einige andere Punkte.

Was auf deiner Liste höchst wahrscheinlich nicht steht: Soll mich immer runtermachen, soll schlecht mit mir sprechen, soll mich daran erinnern, dass ich nichts kann, soll mir jeden Fehler unter die Nase reiben und bitte auch kein Mitgefühl zeigen.

Schreibt man sich diese Dinge einmal so auf, dann liest sich das höchst absurd. Niemand möchte solche Menschen zu Freunden haben. Wir brauchen Weggefährten, die uns beistehen, uns motivieren, ein offenes Ohr schenken und gute Worte für uns übrig haben, wenn sie uns selbst fehlen.

Doch erstaunlicherweise vergessen wir diese ganzen Attribute oft, wenn es um uns selbst geht. Wofür wir bei anderen kein Verständnis hätten, geht bei uns ganz oft problemlos klar.

H e u t i g e r I m p u l s :
Gibt es ein Problem, mit dem du gerade kämpfst? Fühlst du dich zum Beispiel gerade überfordert von deinem Job oder gestresst? Kämpfst du mit einer chronischen Erkrankung oder mit der Trauer um einen Lebenstraum? Stell dir nun vor, dass alles betrifft nicht dich, sondern deine beste Freundin oder deinen Freund. Was würdest du dieser Person in diesem Moment sagen? Nimm dir Zeit um deine Worte zu formulieren. Vielleicht möchtest du dir auch einen Brief schreiben? Überlege dir, welchen Trost oder welche Unterstützung die Person jetzt brauchen würde, um sich sofort ein Stück besser zu fühlen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Selbstmitgefühl ist die Lösung

Während man am Selbstwertgefühl nicht so einfach herumschrauben kann, kann man Selbstmitgefühl durchaus relativ einfach trainieren. Und dieses Training lohnt sich.
Selbstmitgefühl ist wie eine Art Erste-Hilfe-Koffer für die eigene Seele.
Im Gegensatz zum Selbstwertgefühl beinhaltet das Selbstmitgefühl auch keine Wertung. Es geht niemals darum, sich schön, fähig oder produktiv zu fühlen. Es geht immer darum, dass wir uns mögen wie wir sind. Wer mitfühlend ist, der braucht nämlich nicht mehr perfekt sein, um es mit sich selbst auszuhalten. Wer mitfühlend ist, der begegnet sich selbst mit Wohlwollen.

Und auch negativen Erfahrungen wie einer Krankheit oder Trennung sind für uns leichter, wenn wir selbst freundlich zu uns sind. Selbst dann, wenn wir vielleicht sogar selbst Mitschuld an dem Problem tragen. Das Selbstmitgefühl ermuntert uns jedoch, sanfter mit uns umzugehen, unsere Ziele dennoch weiter im Blick zu behalten und es beim nächsten Mal besser zu machen.

Selbstverurteilung spornt nie an. Sie macht am Ende eigentlich alles nur noch schlimmer.
In ihrem Buch “55 Fragen an die Seele” schreiben die beiden Autorinnen Prof. Dr. Tanja Michael und Corinna Hartmann (dtv Verlag) folgendes: “Die Forschung zeigt, dass selbstmitfühlende Menschen nicht nur weiter an sich arbeiten, sie verlieren sich auch weniger in destruktivem Selbstmitleid, sind hoffnungsvoller und dankbarer. Mit einem guten Freund an seiner Seite kommt man eben besser durchs Leben. Wie schön, wenn man ihn immer dabei hat.”

“Wenn du beginnst, dein Herz zu berühren oder es berühren zu lassen, dann beginnst du zu entdecken, dass es bodenlos ist, dass es keine Grenzen hat, dass dieses Herz riesig, unendlich und grenzenlos ist. Du beginnst zu entdecken, wie viel Wärme und Freundlichkeit und wie viel Platz es dort gibt.” - Pema Chödrön

Schreibt man über Selbstmitgefühl, dann kommt man nicht am gleichnamigen Buch von Kristin Neff vorbei (Ü: Gisela Kretzschmar) (kailash Verlag) und sie formuliert in ihrem umfassenden Werk so treffend, was Selbstmitgefühl bedeutet, weshalb es wichtig ist und es sich lohnt, diesen Muskel wirklich aktiv zu trainieren.

Wenn du anfängst dich selbst gut zu behandeln, deinen Körper gut zu nähren, dich um deine Seele zu kümmern, auf deine Wünsche zu hören und dir eine gute Freundin zu sein, dann wird sich vieles verändern. Neff schreibt: “Wenn wir uns selbst warme und zärtliche Gefühle entgegenbringen, verändern wir nicht nur unser Denken, sondern auch unseren Körper. Statt uns besorgt und ängstlich zu fühlen, empfinden wir Ruhe, Zufriedenheit, Vertrauen und Sicherheit. Selbstfreundlichkeit sorgt dafür, dass wir uns nicht bedroht fühlen, wenn wir auf schmerzliche Erfahrungen reagieren, sodass wir nicht mehr aus der Furch heraus handeln - und sobald wir uns sicher fühlen, können wir zuversichtlich unsere Träume verfolgen und sie auch verwirklichen.”

Die drei Muskeln hinter der Kraft des Selbstmitgefühls sind übrigens Achtsamkeit, Verbundenheit und Selbstfreundlichkeit. Und umso häufiger wir sie in schwierigen Momenten benutzen, um so stärker werden sie.

Sei gut zu dir

Ich wünsche dir einen wunderbaren Dienstag und dass du heute wahrnehmen kannst, dass du gut bist, wie du bist. Sei dir selbst eine gute Freundin, sorge dich um dich, nimm wahr, was du brauchst, lass die Pause nicht ausfallen und schenke dir Mitgefühl.
Du hast es zu jederzeit verdient. Erinnere dich immer daran: Dein Wert ist niemals abhängig von einer Leistung.
Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

4. DEZEMBER: DIE DINGE WERDEN EINFACHER, WENN DU DIE DINGE VEREINFACHST.

Mal Hand aufs Herz. Kennst du die Tage, an denen du abends erschöpft nach Hause kommst, aufs Sofa fällst und denkst: “Ich kann heute gar nichts mehr machen, weil ich einfach nur erschöpft bin.”?

Das Problem an der Sache ist: Du wirst dich nicht besser fühlen, wenn du darauf wartest, dass du dich besser fühlst, bevor du anfangen kannst etwas zu tun, mit dem du dich besser fühlen wirst. Komplizierter Satz, aber du hast mich sicherlich verstanden.

Das Warten auf diesen Moment ist ähnlich absurd wie hungrig darauf zu warten, dass du dich nicht mehr hungrig fühlst, bevor du endlich etwas einkaufen und kochen kannst, damit du etwas zu essen hast.

Und doch können viele von uns - mich leider eingeschlossen - es sehr gut, dass sie darauf warten loszulegen. Wir warten auf bessere Zeiten, ein besseres Gefühl, mehr Selbstbewusstsein, mehr Können und Wissen und noch so einige andere Dinge.

“Wir hoffen und warten darauf, bis unser Leben leichter wird, bevor wir etwas tun, was unser Leben leichter machen würde.”

Biologisch gesehen folgen unsere Gefühle unseren Handlungen. Gefühl folgt also Aktion. Und allein deshalb funktioniert die Denkweise nicht darauf zu warten, dass wir uns besser fühlen, um dann endlich loszulegen. Viel eher sollten wir uns fragen: “Was kann ich tun, um mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen will?”

Heutiger Impuls:
Denke nicht zu groß und überfordere dich nicht. Etwas “anders” machen ist immer anstrengender als “so wie immer”. Wähle den ersten Schritt nur so groß, dass du immer noch Lust hast diesen zu gehen. Denke an die Kluft zwischen Gefühl und Aktion. In unserer Wahrnehmung ist die Kluft riesig. So riesig, dass wir sie nicht überspringen können. Das stimmt jedoch nicht. Miniveränderungen sind Veränderungen und kleine Schritte sind ebenfalls Schritte in die richtige Richtung. Vergiss das nicht.

Die ersten Schritte gehen

Unser Alltag ist geduldig, weil wir hier nicht um unser Überleben kämpfen. Wenn wir uns erschöpft fühlen, dann bleiben wir einfach auf dem Sofa liegen - und fühlen uns weiterhin erschöpft. Und wenn wir uns nicht selbstbewusst genug fühlen, im im Meeting etwas zu sagen, dann sagen wir eben nichts - und fühlen uns weiter unsicher.

Das Problem an diesen Momenten ist in der Regel nie, dass wir nicht wüssten, was wir tun könnten, um uns so zu fühlen, wie wir es uns wünschen. Das Problem ist meist, dass wir den ersten Schritt dahin viel zu groß wählen. Liegen wir erschöpft auf dem Sofa, dann denken wir an eine Stunde Fitnessstudio und bleiben lieber doch liegen.

In solchen Momenten sollte man sich immer folgendes fragen: Wie könnte ich am besten anfangen, selbstwirksame Erfahrungen zu sammeln?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Wähle den ersten Schritt nur immer so groß, dass du auch Lust darauf hast, diesen zu gehen. Und dann gehe diesen Schritt und überbrücke damit die Kluft zwischen deinem Gefühl und der Aktion.

Der Autor Hans-Georg Willmann schreibt in seinem sehr guten Buch “Mach’s mal anders!” (mvg Verlag) folgendes: “Wir können das Spiel nicht gewinnen, wenn wir nach den falschen Spielregeln spielen. Wenn du darauf wartest, bis du dich in einer bestimmten Art und Weise fühlst, bevor du etwas tust, dann kannst du lange warten. Nur wenn du in Aktion gehst, haben deine Gefühle eine Chance, zu folgen. Nur so kannst du die Kluft zwischen Gefühl und Aktion leichter überbrücken.”

“Denke an die goldene Regel, mit der du dein Leben leichter machst: Gefühl folgt Aktion.”

Dinge zu verändern fällt uns sehr häufig überhaupt nicht leicht. Unser Dopaminsystem lässt uns Dinge tun, die uns eine schnelle Belohnung versprechen, aber unser Leben nicht unbedingt leichter oder erfolgreicher machen. Willmann schreibt: “Der soziale Vergleich lässt uns rennen und rennen und rennen - allerdings häufig weg von dem, was uns eigentlich wirklich wichtig ist. Und dazu kommen unser Energiespar - und Risikovermeidungsprogramm, die uns in der Komfortzone halten wollen, weil es das vermeintlich sicher und bequem ist.”

Vergiss nie: Jeder Tag deines Lebens hält immer kleine Abendteuer bereit und schenkt dir Situationen, in denen du etwas anderes denken, tun oder fühlen kannst, um dir das eigene Leben leichter zu machen. Und jedes Mal aufs Neue kannst du dich außerdem dafür entscheiden, deine eigenen Grenzen zu verschieben und damit eine Veränderung in Gang setzen.

Was ist dir wirklich wichtig?

Ich wünsche dir einen wunderbaren Mittwoch und die Motivation heute die Kluft zwischen Gefühl und Aktion zu überwinden. Vielleicht gehst du heute den ersten kleinen Schritt in eine neue Richtung, auch wenn er noch so klein ist. Ich wünsche dir die Kraft und den Mut, um loszulegen.
Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

5. DEZEMBER: DER ZAUBER DER KLEINEN MOMENTE.

Häufig heißt es ja, dass wir kleinen Besonderheiten des Alltags viel mehr zu schätzen wissen sollten. Und doch passiert es immer wieder, dass wir über kleine Alltäglichkeiten einfach hinwegsehen. Sie nicht als die kleinen besonderen Momente wahrnehmen.

Dabei sind es genau diese, die das Leben so besonders, so lebenswert, so liebenswert machen.

Die heutige Ausgabe soll deshalb ein kleiner Appell dazu sein, dass wir unseren Blick wieder auf die kleinen Besonderheiten legen. Für uns selbst definieren, welche Punkte auf unserer eigenen persönlichen Liste landen werden.

“Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.” - Cicely Saunders

In dem Buch “Das pure Leben spüren” (nur noch als E-Book erhältlich - Gabal Verlag) schreibt Barbara Messer so wunderbar treffend: “Es ist der Zauber des gegenwärtigen Augenblicks. Und selbst den können wir nicht festhalten, er zerrinnt ebenso wie die Zeit. Und doch können wir ihn verstärken und vertiefen, indem wir wahrnehmen, was gerade zu erfahren, wahrzunehmen und zu fühlen ist. Viele Menschen bezeichnen das als Achtsamkeit. Für mich ist diese auf den Moment bezogene Achtsamkeit der Schlüssel, einem Tag mehr Leben zu geben.”

Heutiger Impuls:
Nimm dir einen Moment Zeit, nimm dein Notizbuch oder ein Blatt Papier zur Hand und notiere dir, welche Dinge auf deiner Liste “Zauber der kleinen Momente” landen. Welche Dinge nimmst du als besonders wahr? Welche Dinge zaubern dir ein Lächeln auf dein Gesicht? Was macht dich glücklich?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Die besonderen kleinen Momente sind meist einfach, unverhofft entstanden, nicht geplant, unkompliziert. Manchmal flüchtig, manchmal erst später als solche erkennbar.
Sie sind immer individuell.

Vielleicht hilft dir meine Liste als Inspiration:

- Der Duft von frisch gemahlenen Kaffeebohnen.
- Sonnenstrahlen, die vorsichtig durchs Fenster blinzeln.
- Eine vom Frost überzogene Natur, in der die Sonne ein kleines Glitzern hinterlässt.
- Eine Katze, die sich morgens an mich schmiegt und mir sanft schnurrend ihre Liebe und Zuneigung zeigt.
- Ein Buch, dessen Worte mich berühren und mitnehmen.
- Ein Blick in alte Fotoalben, der mich daran erinnert, dass alle Momente vergänglich sind und wir schätzen sollten, was wir haben.
- Handgeschrieben Zeilen mit lieben Worten.
- Ein verständnisvolles Lächeln.
- Wenn Musik genau zum Augenblick passt und mich tief berührt.
- Wenn die eine kleine zündende Idee endlich kommt, die ein Projekt vollendet.
- Den Geschmack der eigenen Kindheit auf dem Teller.
- Wenn man genau die Dinge liest und hört, die man in dem Moment braucht.
- Wenn die Dinge ineinandergreifen und funktionieren.
- Frische Blumen auf dem Tisch, die jeden Raum noch schöner machen.
- Eine Umarmung in unsicheren Zeiten.
- Ein unverhofftes Kompliment, wenn die Selbstzweifel wieder laut sind.
- Das Knacken beim Tritt auf eine frische Schneedecke.
- Die Wärme eines Kaminofens.
- Sonntage, die dazu einladen, den ganzen Tag im Bett/auf dem Sofa zu verbringen.
- Eine Liebesgeschichte fürs Herz.

Was steht auf deiner Liste?

Ich wünsche dir einen wunderbaren Donnerstag und hoffe, dass du die kleinen Momente des Alltags heute bewusst wahrnehmen und genießen kannst. Durch unseren vollgepackten Alltag nehmen wir diese Besonderheiten oft gar nicht oder nicht richtig wahr. Vielleicht richtest du deine Aufmerksamkeit heute bewusst auf diese Dinge und bemerkt, wie viele schöne Augenblicke wir tagtäglich erleben dürfen.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

6. DEZEMBER: WER ACHTSAM GENIESSEN KANN, IST KLAR IM VORTEIL.

Wenn du jetzt bist, der auch mit Astrologie etwas anfangen kann, dann weißt du vielleicht, dass den jeweiligen Sternzeichen unterschiedliche Attribute zugeschrieben werden. Ich bin Stier und diesen sagt man nach, dass sie absolute Genussmenschen sind. Nicht nur bezogen auf das Essen, sondern das Leben an sich. Und das möchte ich gerne unterschreiben.

Und dennoch gibt es Phasen und Momente, in denen mir Genuss nicht gelingt. Weil mir Dinge Angst machen, weil ich mich schlecht fühle, weil ich durch den Alltag hetze und die kleinen Besonderheiten schon gar nicht mehr wahrnehmen kann.

Auf Instagram erreicht Chris Gust mit ihrem Account @let.s.talk.mental über 86.000 Follower und berichtet dort überwiegend über Achtsamkeit und Hochsensibilität, insbesondere auch im Kontext von Angst- und Panikerkrankungen. Warum ihr Achtsamkeit so geholfen hat, ist auch Thema ihres Buches “feel to heel - Wie deine Emotionen dir den Weg aus der mentalen Überlastung weisen und du deine Balance wiederfindest” (mvg Verlag), das dieses Jahr erschienen ist.

Achtsamkeit kann die Welt zu einem schöneren Ort machen

Wenn man sich mit Themen rund um die Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, dann kommt man am Thema Achtsamkeit nicht wirklich vorbei. Wie wichtig diese ist, wird einem aber oft auf den ersten Blick nicht so recht bewusst. Ich selbst habe hier immer noch Übungsbedarf.

An manchen Tagen stehe ich an der Kaffeemaschine. Während die Bohnen mahlen und der Kaffee herrlich duftend in die Tasse fließt, könnte man diesen Moment wunderbar nutzen um einfach nichts zu tun. Achtsamkeit wäre, wenn man in dieser Situation ganz im Moment verweilt, den herrlichen Kaffeeduft wahrnimmt, einfach nur atmet und abwartet, bis der Kaffee bereit ist. Dieser Vorgang ist herrlich entspannend und zugleich eine kleine Mini-Pause vom Alltag.

In meinem Kopf - und wahrscheinlich auch in einigen anderen - sieht es in diesen Momenten aber häufig ganz anders aus. Während ich also an der Kaffeemaschine stehe und kurzzeitig zum nichts tun gezwungen bin, fangen die Gedanken an zu rasen. Sie kommen ohne Verluste und stürzen auf mich ein “Hast du daran gedacht die Wäsche aus der Maschine zu nehmen”, “Tante Maria hat heute Geburtstag, ich muss sie gleich noch anrufen, bevor ich das vergesse”, “Die Mail von vor zwei Tagen ist noch immer nicht beantwortet, das muss ich mir gleich notieren” und so geht es immer weiter.

Kennst du das auch?

Ruhe aushalten ist gar nicht so leicht. Gedanken wahrnehmen, aber weiterschieben ist noch schwerer.

Achtsamkeit schult uns genau darin. In Kombination mit Meditation kann man lernen, den eigenen Geist zu beruhigen und ganz im Moment zu verweilen, wenn es notwendig ist. Chris Gust zählt in ihrem Buch eine wunderbare Liste an Dingen auf, die passieren können, wenn man Achtsamkeit lebt und man von einer Welle an Dankbarkeit durchströmt wird. Weil Achtsamkeit und Dankbarkeit oft Hand in Hand gehen. Darauf stehen beispielsweise Dinge wie diese...

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

- Wenn du an einem bezaubernden Schmetterling nicht mehr einfach vorbeigehst, sondern diese filigranen und zauberhaften Geschöpfe wirklich wahrnimmst.
- Wenn du unter Zeitdruck bist, dir auf dem Weg aber auffällt, dass alle Ampeln grün sind.
- Wenn du spazieren gehst und du richtig spürst, wie die Sonne deine Haut streichelt.
- Wenn du an deinem Lieblingsort bist (z.B. am Meer oder in den Bergen) und du spürst, wie dein Brustkorb ganz weit wird und du einfach glücklich bist.

H e u t i g e r I m p u l s :
Halte heute (und gerne auch die kommenden Tage) mindestens dreimal bewusst inne und atme tief. Frage dich dabei auch immer: “Bin ich wirklich gerade hier in diesem Moment oder mit meinen Gedanken schon ganz woanders?” Beobachte deine Atmung und erde dich. Werte dabei aber nicht, sondern beobachte nur. Wenn du dich wirklich “anwesend” fühlst, dann frage dich ganz bewusst: “Was kann ich jetzt wirklich gerade sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken?”

Rückschläge sind kein Grund zum Aufgeben

Wenn du noch nie regelmäßig Achtsamkeit praktiziert hast, dann wird es dir wahrscheinlich von Beginn an gar nicht so leicht fallen. Unser Leben und Alltag ist vollgepackt mit schnellen Ablenkungen und Momenten, in denen die Gedanken wieder auf die Reise gehen.
Ähnlich wie beim Training ist es aber auch hier. Wer übt und dranbleibt, der wird auf die Dauer belohnt.

Rückschläge gehören dazu. Wenn du dich vom stressigen Alltagstrott überrumpeln lässt, dann wird es mit einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis dennoch immer leichter fallen, wieder einzusteigen und zurück in deine Routine zu finden.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Chris Gust schreibt: “Die positiven Nebenwirkungen sind im Übrigen nicht nur für dich persönlich spürbar. Je länger und intensiver du achtsam durch dein Leben gehst, umso mehr Ruhe, Zuversicht und Kraft strahlst du auch auf andere aus. Das bedeutet, andere können es vielleicht nicht logisch erklären oder (be-)greifen, fahren in deiner Gegenwart aber einfach so einen Gang runter, weil sie deine Erdung spüren, und diese Energie überträgt sich auf sie. Ist das nicht zauberschön?”

Eine Achtsamkeits-Meditation kann dir dabei helfen dich wieder zu erden und dich auf dich und deine Atmung zu konzentrieren:

Video: https://www.youtube.com/watch?v=hBCqYmfje8o

Und was hat das mit Genuss zu tun?

Eine ganze Menge. Wer achtsam im Moment verweilt, kann viel mehr genießen, was das Leben einem schenkt. Nicht nur das leckere Essen auf dem Teller, sondern auch die besonderen Momente mit Freunden oder dem Partner, die netten Gesten anderer Menschen, ein gutes Buch, schöne Musik, Kunst und all die anderen Besonderheiten, die das Leben bietet.

Achtsamkeit lohnt sich.

Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder. Ich glaube an Letzteres. – Albert Einstein

Happy Nikolaus!

Ich wünsche dir heute einen wunderbaren Nikolaustag, eine kleine Überraschung in deinem Stiefel und die Möglichkeit, deinen Freitag achtsam zu genießen. Vielleicht gibt es etwas, was du dir heute selbst schenken kannst? Und sei es nur ein Moment mit einem guten Buch.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

7. DEZEMBER: BIN ICH DIE KOMPONISTIN MEINES LEBENS ODER NUR DIE DIRIGENTIN?

Manchmal liest man diese Bücher, in denen man jeden zweiten Satz unterstreicht. Bücher, die mit Worten begeistern, die ein Stück weit sogar das eigene Leben auf den Kopf stellen.

So ging es mir, als ich das Buch “Der Trost der Schönheit” von Gabriele von Arnim (Rowohlt) verschlang.

In diesem Buch schreibt sie darüber wie es ist, sich selbst wieder zu finden. Sie schreibt darüber, dass Trost nicht heißt, dass alles gut wird. Ihre Definition von Trost ist viel mehr dieser: “Trost heißt, am Schmerzfluss ein Ufer zu bauen, Liegeplätze, an denen man den Kahn anbinden, aussteigen und sich ausruhen kann.”

Der Satz den ich für die heutige Überschrift gewählt habe, der ist dick und fett in diesem Buch markiert. Sie stellt sich selbst diese Frage. Sie schreibt: “»Erkenne dich selbst«, heißt es auf dem Tempel des Apollon in Delphi. Ein Satz, in dem die Hoffnung atmet, dass, wer sich selbst aufrichtig sieht, in der Welt aufrichtiger handelt. Ein großes Dekret, denn es ist immer wieder ein Wagnis, wirklich wissen zu wollen, wer ich bin, was ich will, was ich brauche und warum und welches Was mich braucht.”

Lange habe ich darüber nachgedacht, wie ich diesen Satz für mich interpretiere. Ihr Buch ist kein Ratgeber oder eine Anleitung dafür, wie man handeln und leben soll. Es ist eher eine persönlicher Erfahrungsbericht einer weisen Frau, die auf ihr Leben zurückschaut.

Wie kann ich mein Leben in die Hand nehmen?

Eine Frage, der sich auch der Autor Jorge Bucay in seinem Buch “Selbstbestimmt leben - Wege zum Ich” (Ü: Lisa Grüneisen) (Fischer Verlag) annimmt.

Er schreibt: “Selbsterkenntnis heißt vor allem, mich mit mir selbst auseinandersetzen, um herauszufinden, wer ich bin, wo meine Stärken und meine Schwächen liegen, was ich mag und was ich nicht mag, woran mir etwas liegt und woran nicht.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Bewusst-Sein

Wenn ich mich selbst erkennen möchte, dann muss ich zuerst beginnen mich mit einem unvoreingenommenen Blick zu betrachten. Ganz ohne Vorurteile oder vorgefasste Meinung. Wenn ich dauerhaft allzu kritisch auf mich selbst schaue und mich verurteile, dann wird es niemals gelingen mich selbst zu finden.

Bist du auch eine Person, die eigene Handlungen oder Denkweisen mit Phrasen wie:

- “Mein Gott, bin ich doch blöd.”
- “Wie konnte ich nur so doof sein.”
- “Ich hätte doch merken müssen, dass…”
- “Warum bin ich denn nicht auf die Idee gekommen, dass…”

verurteilt?

Doch warum tun wir das? Würden wir so auch mit unserer Freundin sprechen? Burcay ruft dazu auf umzudenken. Wäre es nicht deutlich angenehmer, wenn wir mit einem wohlwollenden und achtsamen Blick auf uns schauen und beispielsweise etwas sagen wie “Ich habe mich geirrt. Nächstes Mal versuche ich, es besser zu machen”.

Paradoxerweise wäre nämlich genau dann die Chance groß, dass sich wirklich etwas ändert. Niemand verändert sich, weil es von ihm verlangt wird. Niemand wächst unter Druck.
Die Wahrheit ist, dass wir für den Rest unseres Lebens mit uns zusammenleben müssen. Ob es uns gefällt oder nicht. Wäre es da nicht sinnvoller, dass wir es uns so angenehm wie möglich gestalten?

Hast du schon einmal über die Frage nachgedacht, was wirklich das Beste für dich ist?

Der Autor schreibt in seinem Buch aber auch ganz deutlich: “Der Versuch, sich selbst zu verändern, ist nicht konstruktiv. Es ist der falsche Ansatz, ein Irrweg, ein Schritt in die falsche Richtung. Der Weg zur Selbsterkenntnis beginnt damit, dass ich mich so akzeptiere, wie ich bin, und davon ausgehend daran arbeite, herauszufinden, wie ich am besten mit mir klarkomme, wie ich es es anstelle, auf eine bessere Weise ich selbst zu sein - fall ich gerne besser wäre. Ohne darüber zu vergessen, dass es gut so ist, wie ich bin, und es in jedem Fall von Vorteil ist, wenn ich an dieser Veränderung teilhaben kann.”

“Manchmal besteht die Veränderung darin, einen Weg einzuschlagen, den zuvor noch nie jemand gegangen ist.”

Heutiger Impuls:
Der Autor schreibt in seinem Buch, dass viele Menschen sich selbst nicht gut kennen. Er plädiert darauf sich selbst zu beobachten - nicht immer und zu jederzeit, aber immer wieder. Wie bin ich, wenn ich alleine bin? Wie bin ich in Interaktion mit anderen Menschen? Wie bin ich, wenn ich morgens aufwache? Wie bin ich in schweren und guten Momenten? Ich sollte die guten und die schlechten Seiten an mir kennen, ich sollte wissen, wie ich mit mir selbst und anderen umgehe. Das gelingt mir durch Zuhören. Ist etwas Wahres daran, was Freunde oder der Partner/Partnerin zu mir sagt? Man muss nicht jede Beobachtung hinnehmen, aber manchmal lohnt es sich zu fragen, ob etwas Wahres dran ist und wir es selbst auf den ersten Blick nur nicht erkennen können.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Innere Ressourcen

Mit der eigenen Selbsterkenntnis beginnt Wachstum. Doch ich muss auch in der Lage sein meinen Standpunkt vertreten zu können. Wenn ich mich selbst verleugne, keine Entscheidungen treffen möchte und es allen anderen dauerhaft recht machen will, dann kann ich mich nicht selbst behaupten.

Wir sollten den Mut haben die Person zu sein, die wir sind.

Denn wenn es uns nicht gelingt für uns einzustehen, sondern nur im Becken unauffällig mit zuschwimmen, dann werden wir die Eingangsfrage wohl ganz einfach beantworten können. Dann sind wir die Dirigentin, die das Lied dirigiert, welches jemand anderes für uns komponiert hat.

Wollen wir das wirklich?

Was willst du wirklich?

Vielleicht hast du heute oder in den kommenden Tagen Zeit, dir über diese Frage Gedanken zu machen. Möglicherweise ist dein Leben bereits jetzt perfekt, aber vielleicht schlummert da auch noch etwas anderes, das du bisher aus unterschiedlichsten Gründen verdrängt hast. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, sich diesem Traum ein Stück weit zu nähern und das Lied deines Lebens Stück für Stück neu zu komponieren.
Hab einen wunderbaren Samstag.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

8. DEZEMBER: WARUM EIN FREUNDLICHES MITEINANDER ALLES VERÄNDERT.

Wusstest du, dass es dich glücklich macht, wenn du freundlich bist? Wahrscheinlich hast du das selbst schon bemerkt. Ich bin mir sehr sicher, dass ihr hier alle eine ebenso empathische und wohlwollende Einstellung habt. Wäre es anders, würdet ihr euch von meinen Texten nicht angesprochen fühlen. Dennoch haben wir alle schlechte Tage, auch mal miese Laune und sind vielleicht nicht so freundlich, wie wir es uns wünschen würden.

Freundlichkeit ist ein einfaches Mittel um sich selbst und andere zu erfreuen, der eigenen psychischen Gesundheit etwas Gutes zu tun und die Welt ein Stückchen besser zu machen.

Claudia Hammond ist Dozentin für Psychologie an der Boston University in London und hat mit dem Buch “Miteinander - Wir wir freundlicher zu anderen und uns selbst werden” (Ü: Silvia Morawetz und Theresia Übelhör) (DuMont Verlag) ein so wichtiges und gutes Buch zu diesem Thema geschrieben.

Es gibt mehr Freundlichkeit, als wir denken

Der amerikanische Psychologe Martin Seligmann hat gezeigt, dass das Wohlbefinden der Menschen schrittweise steigt, wenn sie sich abends vor dem Zubettgehen drei positive Dinge des Tages notieren. Nicht nur wegen dem bewussten Revue passieren lassen des Tages, sondern weil dieses Festhalten bald schon zur Gewohnheit wird und man den Tag über aktiv nach den guten Dingen sucht.

Ebenso verhält es sich mit der Freundlichkeit. Achten wir bewusst darauf, dass wir zu anderen Menschen freundlich sind, fällt uns selbst viel eher auf, mit welcher Freundlichkeit wir umgeben sind.

H e u t i g e r I m p u l s :
Die Autorin führte für ihr Buch ein einfaches Experiment durch. Statt einem Dankbarkeits-Tagebuch schrieb sie das Tagebuch der Freundlichkeit. Darin notierte sich sich alle guten Taten, die sie bewusst wahrgenommen hat. Ob bei anderen Menschen oder sich selbst. Und sie bemerkte erstaunlicherweise, dass sie wirklich jeden Tag das Gute fand. Willst du es auch mal probieren?

Freundlich sein fühlt sich richtig gut an

Die Autorin schreibt: “Wer mitfühlend handelt, tut etwas für andere, aber auch für sich selbst. Die Stärkung der Gesundheit, der psychischen wie der körperlichen, ist messbar. Freundliches Handeln wirkt wie ein Schutzschirm gegen Burnout und Stress - und steigert das eigene Wohlbefinden. Es macht uns glücklich und kann lebensverlängernd wirken.”

Das allein sollte doch schon Grund genug sein, sich damit eingehend zu befassen, oder nicht? Freundlichkeit kann übrigens auf viele unterschiedliche Arten gezeigt werden. Eine Spende an einen gemeinnützigen Verein ist es ebenso, wie vielleicht sogar selbst ehrenamtlich aktiv zu werden. Anderen Menschen freundlich entgegenzutreten und hilfsbereit zu sein ist eine ebenso wertvolle Geste, wie die gestresste Mitarbeiterin im Laden mit einem Lächeln aufzumuntern.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

“Wert und Sinnhaftigkeit einer freundlichen Handlung sowie die Verbindung, die diese zwischen uns und der empfangenden Person schafft, beeinflussen ebenfalls, wie viel Auftrieb wir selbst später spüren.”

Freundlich sein ohne besondere Beweggründe

Wir praktizieren alle ganz unverhohlen das, was als reziproker Altruismus bezeichnet wird. Wir tun einem anderen Menschen einen Gefallen in der Hoffnung, dass dieser Gefallen später einmal erwidert wird.

Die Autorin schreibt beispielsweise, dass sie sich aus mehreren Gründen bemüht ein freundlicher Mensch zu sein. Teilweise, weil sie ein guter Mensch ist, teilweise, weil sie sich gut dabei fühlt und teilweise aber auch, weil sie hofft, dass die Menschen zu denen sie freundlich ist ihr ebenso Freundlichkeit entgegenbringen oder sie vielleicht auch einmal unterstützen.

Der Dalai Lama schreibt übrigens auch über die Momente, in denen es uns schlecht geht.

“In solchen Momenten erfahren wir, welche Menschen uns wirklich helfen und auf welche wir verzichten können. Um uns auf solche Momente vorzubereiten und wahre Freunde zu finden, die uns in Krisensituationen helfen, müssen wir Altruismus praktizieren.”

Zusammenfassend kann man folgendes sagen: “Es gibt keinen Grund dafür Freundlichkeit danach zu bewerten, was eine Person, die Gutes tut, gibt und was sie bekommt. Freundlich zu sein heißt immer, auf etwas zu verzichten und etwas dafür zu gewinnen. Im realen Leben ist Freundlichkeit fast immer ein Fall von Win/Win und keine Nullsumme.”

“Wir haben also alle viel zu gewinnen, wenn wir uns bemühen, mehr Freundlichkeit in die Welt zu tragen.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Freundlichkeit in den sozialen Medien

Im ersten Moment wirst du über diese Zeile vielleicht ein wenig nachdenken. Das Netz ist ja nicht selten ein Ort, in dem anonyme Kommentare, Hass, Hetz und Beleidigungen unterwegs sind. In dem Shitstorms Menschenleben zerstören und Mobbing an der Tagesordnung liegt.

Doch wie immer ist es eine Sache der Perspektive. Würde es das Internet nicht geben, hättest du mich höchst wahrscheinlich nie entdeckt. Du würdest dieses Zeilen gar nicht erst lesen. Vielleicht hättest du bestimmte Freundschaften nie geschlossen oder andere Dinge nicht erreicht, die das Internet möglich macht.

Das Internet ist nicht immer ein guter Ort, aber es liegt oft auch in unserer Hand das zu ändern. Wir entscheiden welchen Seiten wir folgen, mit wem wir Kontakt aufrecht erhalte, wen wir blockieren, mit welchen Inhalten wir uns berieseln lassen. Und ganz häufig ist da sehr viel Gutes dabei.

Freundliche Führungskräfte verändern ein Unternehmen

Freundlichkeit wird bei der Arbeit geschätzt. Umso trauriger ist es, dass diese nicht unbedingt der Norm entspricht. Eine repräsentative Umfrage in Großbritannien ergab beispielsweise, dass nur ein Drittel der Mitarbeiter der Meinung waren, dass ihre Vorgesetzten freundlich sind. Und nur ein Viertel hielt die jeweiligen Chef:innen des gesamten Unternehmens für freundlich. Da ist noch Luft nach oben, oder?

Das ist besonders fatal, da die Angestellten mit den freundlichen Vorgesetzten angaben, dass sie mindestens noch ein weiteres Jahr im Unternehmen bleiben möchten, weil sie die Atmosphäre schätzen. Sie waren zudem eher davon überzeugt, dass das ganze Team tolle arbeitet leistet.

Sicherlich kann man nicht pauschal ableiten, dass es einem Unternehmen gut geht, wenn die Führungskraft freundlich ist. Dennoch ist es ein wesentlicher und wichtiger Faktor, der nicht zu verachten ist. Hohe Fluktuation unter den Mitarbeiter:innen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Freundlichkeit im Miteinander trägt zu einer besseren Leistung und höheren Produktivität bei.

Hammond betont im Buch: “Eine freundliche Führungskraft zu sein ist nicht dasselbe, wie eine lasche Führungskraft zu sein.” Die Aufgabe ist es ein Umfeld zu schaffen, in dem die Mitarbeitenden das Beste aus sich herausholen können, in dem diese die Freiheit haben, so zu arbeiten, wie es ihnen am besten entspricht. Zahlreiche Studien bestätigen, dass mehr Autonomie am Arbeitsplatz zu höherer Produktivität und Arbeitszufriedenheit führt.

Die freundliche Person geht am Ende sehr oft als Sieger hervor.

Freundlichkeit bedeutet, den Standpunkt anderer zur Kenntnis zu nehmen

Viele von uns werden ganz selbstverständlich sagen, dass sie die Sichtweise anderer Menschen kennenlernen möchten. Ein jeder Mensch hat doch das Recht auf seine Meinung, oder etwa nicht? Begegnen wir dann aber einer Person, mit deren Ansichten wir überhaupt nicht übereinstimmen, haben wir sehr große Mühe diesen Standpunkt wirklich aufrechtzuhalten.

Insbesondere in den sozialen Medien fällt es vielen daher besonders leicht, auf die Meinungen anderer verärgert zu reagieren. Wie aber würde man reagieren, wenn der Beitrag von einer befreundeten Person stammt? Vermutlich deutlich gemäßigter. Was also spricht dagegen, das zuerst einmal auch bei fremden Menschen zu versuchen?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Paul Gilbert, ein Psychologe der University of Derby hat nachgewiesen, dass passive Techniken - also sich einfach in die Position einer Person zu versetzen, deren Ansichten man ablehnt - selten dazu führen wird, die Meinung über diese Person zu ändern. Viel erfolgreicher ist es dagegen, wenn man versucht sich in die Denkweise der anderen Person hineinzuversetzen. Indem wir aktiv versuchen Argumentationslinien zu entwickeln, die eine andere Person zu Erklärung ihrer Ansichten verwenden würde.

Man nennt das auch “Perspektivübernahme” und wird dazu verwendet, das Verständnis zwischen Menschen zu verbessern, die diametral gegensätzliche politische Parteien wählen, und um für die Eintracht zwischen Gruppen zu sorgen, die die sozialen Aktivitäten der jeweils anderen stark missbilligen.

Die Autorin schreibt in ihrem Buch sehr ausführlich über dieses Thema und das dazugehörige Kapitel ist äußerst lesenswert. Man kommt am Ende nämlich nicht umhin sich zu fragen, ob es wirklich so einfach ist. Es ist nicht leicht sich in eine Person einzufühlen, deren Meinung man überhaupt nicht teilt und manchmal kann es sogar dazu führen, dass man die eigene Ansicht noch mehr verfestigt und - schlimmer noch - die Abneigung gegen die andere Person noch stärker wird.

Wenn die Kluft zu groß ist, dann ist die Verwendung der Perspektivübernahme nicht immer das Mittel der Wahl. Wenn wir nämlich immer überzeugter davon werden, dass wir nichts gemeinsam haben, wird sich das Gefühl des Distanz und Abneigung nur verstärken.

“Weil es schwer ist, Mitgefühl zu empfinden, es aber so wichtig ist, dass wir es tun, müssen wir anfangen, Empathie als eine Fähigkeit zu betrachten, die man erlernen und verbessern kann, wie das Kochen oder Autofahren.”

Die Fähigkeit sich in andere Menschen einzufühlen ist nämlich nicht angeboren und auch nicht unveränderlich. Je mehr wir daran arbeiten empathisch zu sein, umso empathischer können wir werden.

Denn am Ende ist es wirklich so: Mehr Empathie führt zu mehr freundlichen Taten. Und deshalb lohnt es sich sehr, daran zu arbeiten.

Freundlichkeit ist nicht nur für andere Menschen gedacht

Selbstkritik ist in einem gewissen Maß gesund und normal. Würden wir alles gut finden was wir tun, dann würden wir nichts dazulernen und als Mensch nicht wachsen. Schwierig wird es jedoch, wenn wir übermäßig selbstkritisch sind.

Menschen die mit Selbstmitgefühl ein Problem haben, empfinden mehr Scham, Kummer, Angst und Depressionen, als die, die freundlich zu sich selbst sind. Wer bereits an Depressionen leidet, kann durch mangelhaftes Selbstmitgefühl sein Leiden sogar noch verstärken.

Wer freundlich mit sich selbst ist, der hat laut Studien eine höhere Lebenszufriedenheit und bessere Werte in Sachen Wohlbefinden. Und zudem stellen diese Menschen auch im Alltag mehr Freundlichkeit fest und geben an, dass ihnen selbst mehr Freundlichkeit zuteil wurde. Ein weiterer positiver Faktor ist, dass diese Menschen weniger zum Grübeln neigen, weniger an übermäßigem Perfektionismus und weniger Angst haben, zu versagen.

Es ist daher sehr besorgniserregend, dass insbesondere Frauen im Durchschnitt zwar ein höheres Maß an Mitgefühl haben, jedoch nicht sich selbst gegenüber.

“Menschen können zu anderen freundlicher sein, wenn sie anfangen, zu sich selbst freundlicher zu sein.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Im buddhistischen Denken geht es beim Thema Mitgefühl mit sich nicht nur darum, freundlich auf sich selbst zu schauen. Es heißt:

“Im Lauf eines Lebens müssen wir Kämpfe austragen und Schmerzen durchstehen. Und wir müssen uns darüber klarwerden, dass dies Erfahrungen sind, die wir mit allen anderen Menschen teilen. Indem Sie Ihr eigenes Leiden anerkennen, erkennen Sie das Leid der gesamten Menschheit an. So gesehen ist es ein erster wichtiger Schritt, sich selbst gegenüber Wärme, Zärtlichkeit und Verständnis zu zeigen, um auch anderen Menschen dieses Mitgefühl entgegenzubringen.”

“Betrachte dich so, wie es jemand tut, der dich wirklich liebt.” - Nikita Gill

Freundlichkeit lohnt sich

Warum Freundlichkeit so wunderbar und wertvoll ist, hast du heute nochmal gelesen. Das Thema ist aber so umfassend und wichtig, dass man es kaum in so wenige Zeilen zusammenfassen kann.

Es lohnt sich tagtäglich am gemeinsamen Miteinander zu arbeiten und freundlich zu sein. Und das ganz besonders auch zu sich selbst. Ich wünsche dir daher heute einen wunderbaren 2. Adventssonntag mit ganz vielen Momenten, die dein Herz zum Strahlen bringen.

Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

9. DEZEMBER: SCHAUST DU ANDEREN MENSCHEN IN DIE AUGEN?

Über diese Frage habe ich selbst einige Zeit nachgedacht. Und ich weiß, dass es einige Momente gibt, in denen ich das nicht immer tue und damit einhergehend eher keinen guten Eindruck hinterlasse. Doch warum ist Blickkontakt so wichtig?
Blickkontakt halten und diesen auch gekonnt einsetzen zeigt, dass du deine Mitmenschen wirklich wahrnimmst und wirkt zudem selbstbewusst.

Im Buch “Das Charisma Versprechen - So wirst du endlich gesehen, gehört und ernst genommen” schreibt Autorin Christina Tiessen (mvg Verlag) eben u.a. genau darüber. Sie berichtet auf Instagram als @frau_charisma und auch in ihrem Buch, wie es gelingt einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen, sicher und entspannt aufzutreten und beispielsweise auch Angriffe souverän zu kontern.

Sehen und gesehen werden

Ein ganzer Abschnitt des Buches befasst sich mit dem Blickkontakt und als ich ihre Zeilen dazu las, fühlte ich mich selbst ertappt. In der Hektik des Alltags rausche ich manchmal einfach nur so durch. Wann es mir selbst auffällt? Der Paketdienst klingelt an der Tür, ich bin zugleich mit einem Ohr am Telefon und nehme in der Eile die Pakete einfach nur an. Wirklicher Blickkontakt? Fehlanzeige. Wie unhöflich, oder? Das ist eine Eigenart, die ich nicht schätze und hin und wieder auffällt. Doch das ist zugleich der erste Schritt. Was dir selbst auffällt, kannst du ändern.

Es gibt aber auch Momente, in denen ich den Blickkontakt absichtlich vermeide. Allein unterwegs in den öffentlichen Verkehrsmitteln, wenn ich mich unwohl oder irgendwie beobachtet fühle. Blickkontakt ist für mich immer auch irgendwie intim und das will ich nicht mit allen Menschen teilen.

Tiessen schreibt: “Blickkontakt ist die reinste Form der Wertschätzung für dein Gegenüber, ohne ein Wort sagen zu müssen. Durch Blickkontakt stellst du eine direkte Verbindung zu deinem Gesprächspartner hat. Gleichzeitig kannst du durch bewusst fehlenden Blickkontakt zeigen, dass du jemanden nicht wahrnehmen möchtest. Blickkontakt ist sehr mächtig. Er kann anderen Menschen ein Gefühl der Wärme und Wertschätzung oder ein Gefühl der Angst und Missachtung auslösen. Du kannst einem Menschen buchstäblich eine Ohrfeige verpassen, ohne ihn je berührt zu haben. Denn ein verweigerter Blickkontakt fühlt sich immer miserabel an.”

H e u t i g e r I m p u l s :
Suche dir eine weitere Person und starte ein Experiment. Ihr stellt euch gegenüber und du erzählst der anderen Person etwas aus deinem Tag. Die andere Person darf dir aber keinesfalls in die Augen schauen. Sie kann den Blick durch den Raum schweifen lassen, überall hinsehen, eben nur nicht zu dir. Wie fühlt sich das an? Die meisten Menschen werden sich ziemlich doof vorkommen. Mit Menschen sprechen, von denen man keinerlei Reaktion bekommt, fühlt sich ziemlich schlecht an. Möglicherweise fühlst du dich auch einfach nicht wahrgenommen. Der Blickkontakt ist immer auch eine Bestätigung deines Gegenübers. Diese Übung kann verdeutlichen, wie sich fehlender Blickkontakt anfühlen kann und weshalb dieser so wichtig ist.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

“Wenn du von anderen Menschen wahrhaft gesehen werden möchtest, dann zeige ihnen durch deinen Blickkontakt, dass du sie ebenfalls siehst.”

Was tun, wenn der Blickkontakt schwerfällt?

Manche Menschen haben Probleme anderen in die Augen zu schauen. Vielleicht auch deshalb, weil viele das “in die Augen schauen” mit romantischen Gefühlen verbinden. Das muss aber gar nicht sein. Es gibt auch den “Ich sehe und höre dich”-Blick und der reicht in normalen zwischenmenschlichen Beziehungen aus.

Die Autorin hat übrigens den Tipp, dass man sich beim Sprechen gedanklich den Satz “Ich sehe und höre dich” vorsagt und damit automatisch einen wertschätzenden und nicht romantischen Blick drauf hat.

Warum haben aber dennoch so viele Menschen ein Problem damit? Blickkontakt baut eine Verbindung zum Gegenüber auf. Sehen wir andere Menschen nicht an, dann kapseln wir uns ab. Es entsteht keine Verbindung, keine Gefühle. Und manche Menschen schauen beim Vorbeigehen konsequent auf den Boden in der Hoffnung, von anderen Menschen gar nicht erst bemerkt zu werden. Wenn uns eine Situation unangenehm wird, dann ist unser erster Impuls ebenso unseren Blick abzuwenden. Wenn wir anderen nicht in die Augen schauen, dann fühlen wir uns sicher. Obwohl das paradox klingt, da wir ja sehr wohl wissen, dass wir gesehen und wahrgenommen werden.

Und auch der Spruch “Die Augen sind das Fenster zur Seele” kommt nicht von ungefähr. So wenden wir den Blick häufig ab, weil wir das Gefühl haben andere Menschen können tief in unser Innerstes schauen. Die Autorin schreibt weiter: “Dann kann niemand die Dinge sehen, die wir selbst nicht sehen wollen, und niemand kann uns damit verletzen.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

“Der Blick anderer Menschen wirkt wie ein Spiegel, der uns unsere tiefen Gefühle und Gedanken offenlegt.”

Werde dir bewusst, weshalb du den Blickkontakt vermeidest

Wenn du genau hinschaust und feststellst, weshalb du vielen Menschen lieber nicht in die Augen siehst, dann kannst du daran arbeiten. Und mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen. Dadurch wirst du selbstbewusster und strahlst zugleich dieses Gefühl von Sicherheit aus. Die Sicherheit, sich selbst mit allen guten und schlechten Seiten zu kennen und zu akzeptieren. Wenn Menschen diese Selbstsicherheit ausstrahlen, dann werden sie leichter ernstgenommen und gesehen, weil diese Menschen sich auch selbst im Ganzen sehen können.

Laut Autorin gibt es auch immer wieder Aussagen dazu, dass man seinen Blick absichtlich abwenden sollte, um Macht zu demonstrieren. Das ist jedoch nie eine gute Idee. Damit zeigst du durchaus Überlegenheit, wirst aber ganz sicher auch als arrogant und respektlos wahrgenommen. Und das fördert ganz sicher keine positiven Beziehungen.

Durch Blickkontakt zeigst du echtes Interesse und Respekt, was wiederum positive Beziehungen fördert und dafür sorgt, dass man als selbstbewusst und respektvoll wahrgenommen wird.

Eine Anmerkung noch on top: Guter Blickkontakt mein selbstverständlich nie starren. Es ist ganz normal, dass wir den Blick auch mal abwenden, um beispielsweise über eine Sache nachzudenken. Aber etwa 80 bis 90 Prozent der Zeit solltest du deine Gesprächspartnerin ansehen, um ernsthaftes Interesse am Gespräch zu zeigen. Den Blickkontakt konstant - mit kurzen Pausen - zu halten, das ist die Challenge. Meisterst du sie?

Schau den Menschen in die Augen

Vielleicht hast du ja heute auch ein bisschen darüber nachgedacht, wie sehr du den Blickkontakt suchst und warum nicht, wenn du ihn eher meidest.
Ich wünsche dir einen wunderbaren Montag und ganz viel Energie für den Start in die neue Woche.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

10. DEZEMBER: WARUM DAS LEBEN EIN GLÜCKSSPIEL IST.

Manchmal lese ich gerne philosophische Texte, weil mich tiefgreifende Gedanken sehr häufig zum Nachdenken anregen. Und Nachdenken tue ich einfach gerne. Eigene Verhaltensweisen und Gedanken hinterfragen, neue Perspektiven zulassen.

Im Frühjahr diesen Jahres war ich in den Bergen und las einen Text, der mir bis heute in Erinnerung geblieben ist. Es ging um die Lotterie des Lebens und genau davon möchte ich dir heute erzählen.

Der Philosoph Michael Schmidt-Salomon schreibt in seinem Buch “Entspannt euch! - Eine Philosophie der Gelassenheit” (Piper) u.a. darüber, wie man ein sinnerfülltes und glückliches Leben führt. Und zugegebenermaßen gibt es zu diesem Thema wirklich viele Bücher. Seine Gedanken und Thesen im ersten Kapitel haben mich jedoch dennoch stark zum Nachdenken angeregt. Das möchte ich nun gerne mit euch teilen.

Scham & Stolz

Welches Los wir in der Lotterie des Lebens ziehen hängt von unglaublich vielen Faktoren ab. Faktoren, die wir teilweise überhaupt nicht beeinflussen können.

Kannst du dich noch daran erinnern, wann du zum ersten Mal im Leben Scham empfunden hast? Scham dafür, dass du nicht so schön, klug, erfolgreich oder sportlich warst, wie eine andere Person?

“Scham ist eine Form des Zorns, die sich nach innen richtet. Sie kann dich zu großen Leistungen motivieren, aber auch das glatte Gegenteil bewirken.”

Die Scham ist kein schönes Gefühl. Aus Angst davor zu versagen oder uns zu blamieren, bleiben deshalb viele Menschen unter ihren Möglichkeiten zurück. Lieber gar nicht erst versuchen und sich einem möglichen Misserfolg aussetzen.

Doch das gilt auch für den Stolz. Um dieses besondere Gefühl zu erleben nehmen wir große Anstrengungen in Kauf. Wir arbeiten an uns selbst, an unseren Fähigkeiten, an unseren Talenten. Um besser zu werden, vielleicht auch irgendwann die beste Person in diesem Bereich. Jemand, auf den andere stolz sein können. Auf die wir selbst stolz sein können.

Stolz macht jedoch blind für eigene Fehler. Warum sollte man sich denn auch um Verbesserung bemühen, wenn man sich selbst für etwas Besseres hält?

Hinter Stolz verbirgt sich sehr häufig ein ausgeprägtes Minderwertigkeitsgefühl. Und Menschen die meinen sind sind etwas Besseres, können häufig die beschämende Wahrheit nicht ertragen, dass sie nichts Besonderes sind.

Die meisten Dinge auf die wir im Leben stolz sein können sind jedoch nur von kurzer Dauer. Schönheit ist vergänglich, ebenso wie intellektuelle Brillanz oder Sportlichkeit.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Der Autor schreibt: “Und genau hier liegt das Problem, denn: Je stolzer du auf die Qualitäten bist, über die du heute verfügst, desto größer wird deine Scham sein, wenn sie dir verloren gehen.”

Stolz und Scham sind bestens dazu geeignet unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen zu vergiften. Aus Scham wird schnell Neid und aus Stolz Überheblichkeit. Wir sind eifersüchtig auf die Menschen, die schöner, klüger, erfolgreicher sind als wir und strafen die Menschen mit Verachtung, die es in ihrem Leben nicht so weit gebracht haben wie wir selbst mit unseren Erfolgen.

Schmidt-Salomon schreibt: “Der Kern des Problems besteht darin, dass wir das Wechselspiel von Überheblichkeit und Demütigung so lange nicht überwinden werden, solange wir an den althergebrachten Überzeugungen festhalten, welche besagen, dass wir zu Recht stolz auf eigene Leistungen sein können, und uns zu Recht dafür schämen müssten, wenn wir diese Leistungen nicht erbringen.”

Auf dem Weg zur echten Gelassenheit

Wirklich Gelassenheit werden wir nur finden, wenn wir den Denkfehler an der Sache erkennen. Wir sollten aufhören nur uns selbst die Gründe für unseren Erfolg oder Misserfolg zuzuschreiben.

Unfassbar viele Faktoren hatten Einfluss darauf, dass wir heute an der Stelle stehen, an der wir stehen.

Um am Beispiel der Schönheit zu bleiben. Schönheit ist über weite Strecken nichts anderes als ein Produkt zufälliger Kombinationen von Erbmerkmalen. Niemand kann etwas dafür, welche Erbinformationen bei seiner Entstehung zufällig aufeinandertrafen und laut Autor ist es allein aus diesem Blickwinkel absurd, sich etwas auf sein gutes Aussehen einzubilden.

Selbstverständlich ist unser Können und Sein nicht nur von den Erbinformationen abhängig. Wir haben es in der Hand Dinge zu lernen, uns zu bilden und zu entwickeln.

Aber die Bedingungen zum Start unseres Lebens wiederum hatten wir nicht in der Hand. Wir hatten keine Kontrolle darüber in welcher Zeit wir leben, in welcher Kultur wir aufwachsen, in welchem Milieu wir uns bewegen, in welcher Familie wir großwerden.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Es hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wir wir unser Leben leben können. Es macht einen Unterschied, ob wir in der Akademiker-Familie groß werden, ob man uns als Kind gefördert oder vernachlässigt hat.

Der Autor schreibt: “Wir sollten begreifen, dass jeder von uns nur der sein kann, der er aufgrund seiner Anlagen und Erfahrungen sein muss. Auch du hattest in dieser Hinsicht keine Wahl. Es mag zwar sein, dass du über dein Leben heute in hohem Maße selbst bestimmen kannst, aber das ändert nicht daran, dass dein Selbst in hohem Maße von Faktoren bestimmt wurde, über die du nicht bestimmen konntest.”

Und ja, man kann im Leben hart für eine Sache arbeiten. Auch dann, wenn man nicht reich geboren wurde. Es ist möglich. Fleiß, Ausdauer und ein unbändiger Wille können zum Erfolg führen.

Aber auch Dinge wie Leistungsbereitschaft, Frustrationstoleranz und Selbstdisziplin sind nicht vom Himmel gefallen. Wie viel wir davon haben hängt auch von vielen verschiedenen Faktoren ab, die wir nicht beeinflussen konnten. Und hängt auch von Zufällen ab, auf die wir keinen Einfluss hatten und haben.

Menschen, denen wir zufällig begegnet sind, Texte, die wir gelesen haben, Musik, die wir gehört haben.

“Wir machen uns viel zu selten bewusst, wie sehr unsere individuellen Eigenschaften von solch zufälligen Faktoren bestimmt sind - und wie leicht es hätte anders kommen können.”

Eine andere Familie oder ein anderer Freundeskreis hätten vielleicht schon gereicht und wir würden heute in einem ganz anderen Umfeld verkehren. Wir dürfen nicht vergessen:

“Mit anderen Anlagen und anderen Erfahrungen wären wir andere Menschen mit anderen Eigenschaften.”

Dankbarkeit üben

Wir sollten daher öfter dankbar dafür sein, dass wir die Dinge haben, die wir haben. Dankbar für die Ereigniskette, die alles in Gang gesetzt hat und uns an den Punkt brachte, an dem wir heute sitzen. Nichts davon ist selbstverständlich.
Und zuletzt möchte ich noch einmal den Autor zitieren: “Wie sehr man dich auch dafür loben mag, der zu sein, der du bist und das zu können, was du kannst, hebe nicht ab, sei bescheiden! Denn letztlich bleibt es dabei: Das Leben ist ein Glücksspiel, eine Lotterie, bei der einige von uns ein Traumlos ziehen, während es andere übel trifft. Wer sich darauf etwas einbildet, hat nur wenig im Leben begriffen.”

Heutiger Impuls:
Was machen die Worte des Autors mit dir? Welche Gedanken und Gefühle kommen auf, wenn du das liest? Fühlst du dich vielleicht ein Stück weit auch ertappt? Stimmst du zu? Es ist spannend zu lesen, denn auch ich habe mir damals sehr viele Gedanken dazu gemacht. Am Ende bleibt der Impuls dankbar zu sein. Dankbar für mein Leben, für die Möglichkeiten, für die Zufälle, die mich hierhin geführt haben. Ein Perspektivwechsel ist so wertvoll, denn aus diesem Blickwinkel betrachtet habe ich ganz großes Glück. Glück, das wir alle zu oft nicht zu schätzen wissen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Ich wünsche dir Gelassenheit

Vielleicht hat der Text bei dir etwas bewegt, so wie auch bei mir, als ich ihn damals gelesen habe. Ich freue mich, falls ich dich zu einem Perspektivwechsel anregen konnte.
Hab einen wunderbaren Dienstag voller schöner Momente, der nötigen Gelassenheit und der Kraft, das Glück zu erkennen.

Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

11. DEZEMBER: WIE GEHT RICHTIGE ENTSPANNUNG?

Zahlreiche Ratgeber und Bücher berichten von der Wichtigkeit der Entspannung. Die Akkus wieder aufladen, neue Energie tanken, zur Ruhe kommen. Das ist ein wichtiger Teil des Alltags und ignorieren wir das Bedürfnis nach Ruhe zu lange, holt sich der Körper irgendwann selbst, was ihm verwehrt bleibt.

Würde ich jetzt einige Menschen fragen, was für sie Entspannung bedeutet, dann werden sicherlich so Dinge genannt wie ein Bad nehmen, in Ruhe ein Buch lesen, eine Serie schauen, Sport machen, mit dem Hund um den Block gehen.

Und zweifelsohne sind das alles Dinge, die Entspannung schenken können. Doch im Buch “Das 7-Tage-Rezept für weniger Stress” von Dr. Elisa Epel (Ü: Gabriele Würdinger) (Ullstein) las ich einen Satz, der mir nachhaltig im Gedächtnis blieb. Und dieser lautet:

“Pausen und Freizeitaktivitäten mit echter Erholung zu verwechseln, ist ein Fehler, den wir alle machen.”

Und noch näher ausgeführt schreibt sie weiter: “Sich Pausen von der Arbeit oder Pflegearbeit zu nehmen und Dinge zu tun, die Sie genießen, wie etwa Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen, ein Buch zu lesen oder einen Film anzuschauen - das alles ist wichtig. Und ja, es handelt sich dabei um Formen von Entspannung, die in die Kategorie “Gemütszustand grün” gehören. Aber es gibt zwei Gründe, warum sie Ihnen nicht zu tief greifender Regeneration verhelfen. Zum einen schwirren Ihnen dabei sehr wahrscheinlich noch viele Gedanken durch den Kopf. Zum anderen sind Sie de facto beschäftigt, wohingegen sich “Gemütszustand blau” am leichtesten erreichen lässt, wenn wir nicht tun, sondern sind.”

Gemütszustand grün & blau

Kannst du dich an einen Moment erinnern, in dem du wirklich völlig entspannt warst? Einen Zustand, in dem Körper und Seele eine echte Auszeit von Arbeit und anderen Aufgaben bekommen haben? Möglicherweise erlebst du dieses Gefühl in der Natur, denn dort kann sehr häufig der blaue - so wertvolle - Gemütszustand erreicht werden. Vielleicht ist es aber auch interessanter dich zu fragen, wo du nicht warst.

Möglicherweise warst du weg von zuhause, fern von den alltäglichen Herausforderungen und der To-Do-Liste, weg von ständiger Erreichbarkeit. Und zudem an einem Ort, an dem du dich sicher und wohlgefühlt hast.

Die meisten Menschen würden sagen, dass sie diesen Zustand und dieses Gefühl im Urlaub erlebt haben. Manche vielleicht auch in der Natur, andere während einer besonderen Massage und möglicherweise auch beim Yoga. Du siehst also, es muss nicht unbedingt der Urlaub sein, um in diesem Zustand zu gelangen.

Es ist so wertvoll, sich darüber Gedanken zu machen und mehr von diesen Dingen in sein Leben und seinen Alltag zu holen, um viel häufiger in diesen blauen Gemütszustand zu gelangen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Was zeichnet den blauen Zustand aus?

Das Gedankenkarussell kommt zum Stillstand, du fühlst dich wach, in deiner Energie, deine Energietanks laden sich auf, du fühlst dich in die ruhend. Statt ständigen Grübeleien gibst du dich eher Tagträumen hin, fühlst dich kreativ und lässt deine Gedanken schweifen und weiterziehen, statt dich darin zu verheddern.

Die Autorin schreibt: “Die meisten Menschen kommen pro Woche oder Jahr eher selten in den Genuss davon. Erholung, so scheint es, sollte einfach und mühelos sein und sich ganz automatisch einstellen, aber in Wirklichkeit ist sie eine riesige Herausforderung. Es ist schwer, eine Auszeit zu nehmen, aber noch schwerer fällt das Nichtstun. So gern wir es auch tun würden, wir können uns nicht einfach auf die Couch plumpsen lassen und uns “mal eben” tiefgreifend erholen. Körper und Geist schalten nicht so schnell herunter.”

In einer Studie konnte die Autorin und andere beteiligte Personen nachweisen, dass ein einwöchiger Aufenthalt in einem Retreat eine tiefgreifende Veränderung hervorruft. Alle Teilnehmer waren unerfahren im Bereich der Meditation und Neulinge auf diesem Gebiet. Die Personen wurden in zwei Gruppen unterteilt. Die eine Gruppe bekam regelmäßige Meditationspraxis vermittelt, die andere Gruppe erlebte das Retreat ebenso, bekam köstliches Essen und genoss die Umgebung - meditierte jedoch nicht. Am Ende konnte man feststellen, dass die Zellaktivität beider Gruppen nach dem Aufenthalt völlig anders war.

Es fand eine Verringerung der Entzündungsaktivitäten statt und weniger Aktivität von oxidativem Stress, der für DNA Schäden und mitochondriale Degenerationen verantwortlich ist. Dagegen nahmen autophagie-korrelierte Prozesse zu, welche sich positiv auf die Reinigung der Zellen auswirkten. Teilnehmer beider Gruppen fühlten sich zum Ende der Woche sich deutlich vitaler zu fühlen und es wurde ein Rückgang von Angstzuständen, Stress und depressiver Verstimmung verzeichnet.

Das bedeutet: Du musst nicht meditieren lernen, um wirklich entspannen zu können. Begib dich in eine schöne und entspannende Umgebung (ohne Mails und Handy) und du wirst unmittelbar eine deutliche körperliche Veränderung spüren.

“Wer sich jetzt keine Zeit für Selbstfürsorge und Tiefenentspannung nimmt, wird später gezwungen sein, sich Zeit für Krankheiten zu nehmen.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Wir können uns jeden Tag neu dafür entscheiden einen fruchtbaren Boden für Krankheiten und frühzeitiges Alter oder die Voraussetzungen für Wohlbefinden und Verjüngung zu schaffen. Erlaube dir aufzutanken.

Mit dem Atem zur Tiefenentspannung

Zentraler Punkt einer Tiefenentspannung ist immer unser Atem. Egal ob du dich in der Natur, beim Yoga oder einem Retreat-Aufenthalt erholst. Alle diese Orte haben eines gemeinsam: Dein Atem wird langsamer und rhythmischer werden. Das passiert ganz von allein, da sich unser Körper anpasst.

Und deshalb funktioniert es auch andersherum. Wenn wir so atmen, wie es unser Körper in einem Zustand der Tiefenentspannung tut, dann signalisieren wir ihm, dass es in Ordnung ist sich auszuruhen.

H e u t i g e r I m p u l s :
Beobachte dich heute selbst und versuche in dich hineinzuspüren. Wie geht es dir? Fühlst du dich gestresst? Achte auf deinen Atem. Wie ist er gerade? Wenn du bemerkst, dass du flach und hektisch atmest (= Stresssignale werden an den Körper gesendet), dann ändere das. Atme lange aus und signalisiere deinem Körper damit Sicherheit. Damit wird dein parasympathisches Nervensystem stärker aktiviert. Deine Atmung hat direkten Einfluss auf dein Gemütszustand. Die richtige Atmung kann Ängste auflösen und zu mehr Gelassenheit, Resilienz und einer positiven Einstellung beitragen.

Fülle deine Reserven auf

Ich wünsche dir heute einen entspannten Mittwoch und hoffe, du hast zwischendurch Zeit auf deine Bedürfnisse zu hören. Vielleicht gelingt es dir ja sogar bewusst auf deine Atmung zu achten oder deine Mittagspause in der Natur zu verbringen.

Falls nicht, dann plane es dir unbedingt für die nächsten Tage ein. Deine Gesundheit dankt es dir sehr.

Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

12. DEZEMBER: DAS ZAUBERWORT HEISST »UND«.

Perspektive erweitern ist hier in meinen Texten immer mal wieder Thema. Dinge von mehreren Seiten beleuchten und andere Optionen in Betracht ziehen lohnt sich sehr. Die Menschen sind leider häufig Fans von Extremen. Es gibt ein entweder oder, aber warum nicht auch mal ein und?

Darüber schreibt Petra Bock in ihrem Buch “Mindfuck - Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können” (Knaur). Die bezeichnet dieses Entweder - oder - Denken als das alte Denken. Im Neuen Denken ist Raum für Zwischentöne und diese Töne sind wichtiger denn je.

Raus aus dem Extremen!

Du kannst das ganze auch selbst ausprobieren und in deine Sätze statt »oder« einfach ein »und« einfügen. Damit erhalten wir nämlich umgehend eine ganz neue Denkqualität.
Es gibt gut und böse, wahr und falsch, ich und die anderen. Das Leben, so wie es ist. Geprägt von den Gleichzeitigkeiten der Dinge, die einfach nebeneinander bestehen. Die guten und die bösen Dinge, die schönen und die hässlichen, die sich gegenseitig nicht ausschließen. Es gibt eben nicht nur gut oder nur schlecht.

Spannend ist aber, dass Extreme loslassen uns und unser Leben befreit. Wenn wir etwas als ausbalanciert und geerdet erachten, dann entspannen wir uns nämlich umgehend. Und Dinge mit einem »und« statt einem »oder« zu verbinden kann eben genau das - uns entspannen.

Neue Ziele schaffen

Aber nicht nur das. Du hast ja schon öfter gelesen, dass Worte Macht haben und hier wird auch das mal wieder deutlich. Änderst du einzelne Worte in deinen Sätzen aus, bekommen diese eine völlig neue Bedeutung und Kraft.

Was würde denn passieren, wenn du dir erlaubst, sowohl erfolgreich als auch entspannt zu sein? Was wäre, wenn du einen tollen Beruf und eine schöne Beziehung hast? Oder wie wäre es, wenn du etwas an Gewicht verlieren möchtest als auch dein Leben und das Essen noch mehr genießen? Wie würde es sein, wenn du deine Beziehung sowohl als frei als auch als geborgen erlebst? Wie klingt es, wenn du weißt, dass du dich manchmal überwinden musst und gleichzeitig große Freude bei der Arbeit hast? Wie viel wäre gewonnen, wenn du eine erfüllte Beziehung und das Familienleben genießen und Zeit für dich haben kannst?
Das alte Denken macht nur eine Sache möglich. Du bist entweder erfolgreich oder entspannt, du hast Freude oder musst dich überwinden, du kannst entweder schlank werden oder dein Essen genießen. Dieses Extrem-Denken ist jedoch eine große Limitierung, die wir uns selbst auferlegen.

Ein Beispiel aus dem Buch: Eine junge Autorin hat den Wunsch einen Roman zu schreiben und bringt ihn nicht aufs Papier. In ihrem Kopf der Satz “Entweder es wird etwas Ordentliches aus dir und du verdienst gutes Geld, oder du wirst eine arme Schriftstellerin.” Was wäre jedoch, wenn die Frau Schriftstellerin werden würde und damit gutes Geld verdient? Der erste Schritt in diesem Experiment ist sich die Erlaubnis zu geben den ganzen Kuchen zu bekommen und nicht nur ein kleines Stück.

Vielleicht kennst du diesen Gedankengang auch von dir? Andere haben immer mehr verdient als du selbst. Andere können easy erfolgreich sein, aber du?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Wenn man sich dafür entschieden hat, dann sollte man zu diesem neuen Ziel eine erwachsene Haltung einnehmen. Im Kind-Ich wollen wir nämlich alles sofort erreichen, sonst fühlen wir uns frustriert und ohnmächtig. Als Erwachsene jedoch können wir ganz entspannt folgendes sagen:

“Ich habe es noch nicht erreicht, aber ich kann aus eigener Kraft alles dafür tun, es zu erreichen.”

Die Autorin schreibt: “Das Wort »und« wird unseren vielfältigen inneren Gedanken- und Stimmungslagen tatsächlich viel gerechter als alle anderen extremen Konstruktionen, die sich ausschließen. Menschen denken und fühlen sehr selten eindeutig. Wenn sie es trotzdem tun, haben sie keine Probleme zu handeln. Dann sind Gefühl, Verstand und Wille tatsächlich eine Einheit, und es geht los in Richtung Zukunft. Viel häufiger aber sind wir mit inneren Gemengelagen konfrontiert. Gerade dann, wenn wir dabei sind zu wachsen. Das Alte ist noch da. Es ist noch nicht ganz vorbei. Aber das Neue ist auch schon da und will das Alte hinter sich lassen.”

“Das Wort »und« ist die Brücke, die wir brauchen, um uns weiterzuentwickeln.”

H e u t i g e r I m p u l s :
Nimm dir ein paar Minuten Zeit und Ruhe und schaue, ob du in deinem Leben auch solche “Entweder-oder-Sätze” findest. Notiere dir diese und baue sie um. Wie fühlt sich das für dich an? Was ändert sich für dich?

Was nimmst du für dich mit?

Hast du dich an manchen Stellen ertappt gefühlt? Dann ging es dir wie mir. Ich kenne diese Gedanken von mir selbst sehr wohl und habe einige meiner Sätze ebenfalls umformuliert und wieder einmal gemerkt, dass Worte vieles verändern können.

Ich wünsche dir einen wunderbaren Donnerstag und freue mich sehr, wenn du heute wieder etwas für dich mitnehmen konntest.
Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

13. DEZEMBER: WARUM WIR UNSEREN KONSUM ÜBERDENKEN SOLLTEN.

Ich habe lange überlegt, ob ich ausgerechnet in der Vorweihnachtzeit einen Artikel über Konsum schreiben soll. Wahrscheinlich ist diese Zeit des Jahres mit die kaufstärkste überhaupt. Alle sind auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken, Black Friday ist erst weniger Tag vergangen, Rabatte und Aktionen an allen Ecken. Doch warum lohnt es sich, öfter mal über seinen Konsum nachzudenken?

“Zu viele Leute geben Geld aus, das sie nicht verdient haben, um sich Sachen zu kaufen, die sich nicht brauchen, um damit Leute zu beeindrucken, die sie nicht mögen.“ – Will Rogers

Diesen Satz habe ich irgendwann mal gelesen und länger darüber nachgedacht. Und ich bin der Meinung das stimmt. Wenn man nicht gerade einen minimalistischen Lebensstil pflegt, dann wird man ehrlicherweise feststellen, dass man zu viele Dinge im Haus hat, die man theoretisch nicht braucht. Oder ist bei dir alles in Verwendung?

Wahrscheinlich schreist du jetzt laut auf und sagst “Aber, wenn dann mal Tag x kommt, dann bin ich froh, dass ich x aufbewahrt habe”. Ich kenne das, weil ich das auch sehr gerne sage. Die Frage ist aber, wie oft kommt es vor, dass Tag x kommt und man die Dinge wirklich nochmal verwendet?

Die meisten Menschen lieben Ordnung und Struktur, sie lieben es, wenn die Dinge im außen klar sind, wenn Luft zum Atmen bleibt, wenn man Platz hat und nicht alles vollgestopft ist. Und trotzdem haben die meisten Menschen zu viel. Zu viele Dinge, zu viel Kleidung, zu viel von allem. Woran liegt das?

Konsum ist Teilhabe

Schon vor langer Zeit habe ich das wunderbare Buch “Konsum - Warum wir kaufen was wir nicht brauchen” von Carl Tillessen (Harper Collins) gelesen. Er schreibt darin, dass Konsum auch Teilhabe bedeutet. Es ist nämlich noch gar nicht sooo lange her, als auch die meisten Menschen in Deutschland sich nicht alles leisten konnten. Es war eine Zeit, in der nur in einigen Haushalten ein Fernsehgerät stand und die Auslagen in den Schaufenstern ganz klar zeigten, was sich die Menschen alles nicht leisten können.

Die Teilhabe am Konsum jedoch steigert das eigene Selbstwertgefühl. So viel (oder vielleicht auch noch mehr) kaufen können, wie es die anderen tun. Das teure Smartphone besitzen, die Markenschuhe tragen. Man kann mithalten und das ist wertvoll. Tillessen schreibt jedoch noch einen weiteren spannenden Aspekt: “Nicht nur die Zufriedenheit jedes Einzelnen hängt davon ab, dass auch er sich ein Smartphone und Markensneaker kaufen kann. Der soziale Frieden in der westlichen Welt beruht darauf, dass sich alle ein Smartphone und Markensneaker leisten können. Denn solange jeder ein Smartphone und Markensneaker hat, merken die Leute gar nicht, dass die Schere zwischen Arm und Reich kontinuierlich immer weiter auseinandergeht.”

Eine spannende Doku über Konsum ist u.a. diese hier:
https://www.ardmediathek.de/video/respekt/konsum-aber-richtig/ard-alpha/Y3JpZDovL2JyLmRlL2Jyb2FkY2FzdC9GMjAyMVdPMDAwMTM5QTA

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Solltest du einen Zugang zu Netflix haben, dann lohnt sich auch die Doku “Buy Now! - The Shopping Conspiracy” sehr.

Unvernünftige Kaufentscheidungen

Wie treffen wir eigentlich die Entscheidung etwas zu kaufen? In einem Experiment wurden Versuchspersonen zuerst ein Bild eines Produkts gezeigt und danach der dazugehörige Preis eingeblendet. Die ganze Zeit über wurden auch die Hirnströme gemessen. Man konnte nachweisen, dass bei der Ansicht des Produkts das Belohnungszentrum angeregt wird. Wird der dazugehörige Preis eingeblendet, dann wird ein anderer Teil des Gehirns aktiviert. Die sogenannte Insula. Die ist eigentlich dann aktiv, wenn man körperlichen Schmerz wahrnimmt.

Die Rechnung ist daher folgende: Wir kaufen ein Produkt dann, wenn das Gefühl von Belohnung deutlich größer ist, als der Schmerz, den der Preis bei uns auslöst.
Und das wiederum ist das Problem. Wir entscheiden nämlich nicht unbedingt vernünftig darüber, ob der Nutzen des Produkts wirklich sinnvoll ist. Sehen wir zum Beispiel einen Kaffeebecher für 1 Euro in einem Laden wie Nanu Nana, dann stellen wir uns nicht unbedingt die Frage, ob der Becher den einen Euro wert ist. Wir stellen uns lediglich die Frage: Will ich den Becher oder nicht? Der Preis bereitet uns keinen Schmerz, also schlagen wir zu. Solche “Billig-Läden” sind deshalb so erfolgreich, weil man viel kaufen kann, dabei viel Freude empfindet und vergleichsweise wenig Schmerz.

Es fühlt sich außerdem gar nicht so an, als hätte man etwas gekauft, sondern viel eher, als hätte man sich selber beschenkt. Würde der Becher stattdessen 25 Euro kosten, überlegen wir hier schon eher mit gemischten Gefühlen. Für 25 Euro könnte man stattdessen ja auch Essen gehen oder doch etwas anderes kaufen. Brauchen wir den Becher also wirklich? Und dann kommt irgendwann die Frage: Ist der 25 Euro Becher wirklich besser, als der Becher für den einen Euro? Immerhin ist das ja nicht mal ein besonders edles Teil.

Dann vielleicht lieber den sehr hochwertigen Becher für 92 Euro von Hermès, denn der ist ganz sicher besser wie der Becher für einen Euro. Oder?

Und einen entscheidenden Unterschied hat der Becher außerdem: Er ist nicht nur ein Becher, sondern ein Statussymbol. Er macht seinen Besitzer zu einem anderen Menschen und dieses Belohnungsgefühl ist so stark, dass es den Schmerz fast vollständig betäubt. Das ist vergleichbar mit dem Kauf von Luxushandtaschen. Taschen, die das Zehn- bis Fünfzehnfache der tatsächlichen Herstellungskosten kosten und damit eine enorme Gewinnmarge haben.

Das absurde an der Sache ist folgende: Der einzig wahre und richtige Preis wäre der Becher für 25 Euro. Ein Euro ist viel zu billig. Abgesehen von der Qualität kann man hier einfach sagen, dass von einem Euro keine fairen Löhne bezahlt werden können. Ein Produkt darf schlicht nicht so wenig kosten. 92 Euro dagegen sind viel zu viel. Denn selbst wenn wir von der höchsten Qualität überhaupt ausgehen, sollte dieser nicht mehr als 69 Euro kosten. [Anmerkung: Das Buch ist aus dem Jahr 2020, die Preise können sich mittlerweile geändert haben.]

Fazit des Ganzen: Wir treffen unsere Konsumentscheidungen nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Bauch, und der hört nicht auf den Kopf. Ausschlaggebend für einen Lustkauf ist einzig und allein die Lust, die der Kauf uns bereitet, und die ist bei einem mittleren Preis eben auch nur mittel, während extreme Preise - sowohl extrem hohe als auch extrem niedrige - bei uns extreme Belohnungsgefühle auslösen können.

“Ein vernünftiger Preis lässt uns kalt, weil er unsere Vernunft anspricht. Unvernünftige Preise machen uns heiß, weil sie unsere Vernunft ausschalten.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Warum der stationäre Handel so wichtig ist

Zugegebenermaßen bin ich kein großer Freund von Shopping in der Innenstadt. Volle Läden und viele Menschen verderben mir schnell die Laune. Aber ich kaufe gerne in kleinen und feinen Läden ein, in solchen, in denen man mit den Menschen ins Gespräch kommt und es noch eine extra Beratung on top gibt. Doch diese Möglichkeit wird immer seltener, denn die Läden sterben aus. In Zeiten, in denen wir alles im Internet bestellen und immer seltener im stationären Laden kaufen, wird es für kleine Händler immer schwerer, überhaupt noch zu überleben.

Das ist aber nicht die einzige Nebenwirkung dieser Bewegung. Innenstädte waren schon immer auch Treffpunkte für Menschen. Auch wenn wir dort mit vielen fremden Leuten unterwegs sind, schafft das gemeinsame Konsumieren eine Art von Verbindung und Lebendigkeit.

Sitzen wir daheim auf dem Sofa und bestellen unsere Kleidung, unser Essen und streamen unseren Film, dann ist das zwar sehr komfortabel, aber letztlich auch einsam.
Journalistin Sophie Burfeind wird im Buch folgendermaßen zitiert: “Wenn Menschen sich nicht mehr begegnen, schwindet der Zusammenhalt. Einheimische bleiben unter sich, Zugezogene fremd, Alte und Junge lernen sich nicht mehr kennen, über Politik spricht man daheim mit Freunden, die sowieso dieselbe Meinung haben. Das Verständnis für andere geht verloren, wenn man die Welt nur noch aus dem eigenen Blickwinkel betrachtet.”

Konsumdiät

In Zeiten von Social Media kaufen die Menschen immer mehr. Immer häufiger ploppt Werbung auf die suggeriert, dass dieses Produkt zum persönlichen Glück noch fehlt. Auch ich mache hier nichts anderes. Ich erwecke in euch das Bedürfnis, dass ihr ein bestimmtes Buch kaufen solltet. (Auch wenn ich der Meinung bin, dass Bücher immer noch ein sinnvolles Produkt sind.)

Ganz häufig hat man plötzlich das Gefühl ein Produkt dringend zu brauchen, an das man zuvor noch überhaupt nicht gedacht hat.

Sinnvoll kann es daher sein Abstand von dieser Entscheidung zu nehmen. Nicht aus einem Impuls heraus sofort zu kaufen, sondern nochmal zu überlegen. Am nächsten Tag sieht die Entscheidung häufig schon ganz anders aus.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Während man früher auf manche Dinge noch lange gespart und es sich dann gegönnt hat, wird heute oft gar nicht mehr richtig überlegt und einfach zugegriffen. Vielleicht sollten wir wieder dahin kommen, dass wir von diesen Entscheidungen Abstand nehmen.

Auf der Homepage Geizhals kann man beispielsweise verschiedene Artikel beobachten und sieht auch, wie die Preisentwicklung das Jahr über war. Die Angebote zum Black Friday sind übrigens nicht immer gute Angebote. Um wirkliche Rabatte zu identifizieren, muss man die Preise auch zuvor schon kennen.

Und ein wichtiger Gedanke, den man ebenfalls nicht aus den Augen verlieren sollte: Exzessives Shopping ist auch für unsere Umwelt und die Nachhaltigkeit eine große Katastrophe. Es lohnt ich daher doppelt, seine Kaufentscheidungen zu hinterfragen.

H e u t i g e r I m p u l s :
Ich habe in der Vergangenheit schon häufiger Konsum-Auszeiten eingehalten. Die Challenge lautet: Kaufe für einen beliebigen Zeitraum nichts. Ausgenommen Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs, die leer wurden und dringend benötigt werden. Wenn du es dir einfacher machen möchtest, dann kannst du zwei Joker einbauen. Das wiederum hilft ebenfalls dabei seine Kaufentscheidungen besser zu hinterfragen, da man die Joker schließlich nur für sinnvolle Investments vergeben möchte.

Was ich gelernt habe? Man braucht viel weniger als gedacht. Man kann zum Beispiel prima im eigenen Kleiderschrank shoppen, viel hat man schon daheim oder kann improvisieren und Kaufgedanken, denen ich nicht sofort nachgehe, verschwinden häufig auch wieder.

Ich werde mir dieses Vorhaben für das neue Jahr wieder vornehmen. Machst du mit?

Brauchen wir die Dinge wirklich?

Ich freue mich, wenn ich dich mit der heutigen Ausgabe dazu gebracht habe, deine Kaufentscheidungen zu hinterfragen. Jede von uns hat es in der Hand dafür zu sorgen, dass in Zukunft der ethische und gute Konsum das Statussymbol wird und wir uns vom Überkonsum verabschieden.

Ich wünsche dir einen wunderbaren Freitag mit Zeit für dich, wenig Stress und jederzeit guten Gedanken.
Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

14. DEZEMBER: MIT DEN FEHLERN UNSERER VERGANGENHEIT FRIEDEN SCHLIESSEN.

Wir haben alle unsere Päckchen zu tragen und schleppen auf die eine oder andere Weise Ballast mit uns herum. Vielleicht hast du schon eine gescheiterte Beziehung erlebt, einen großen Misserfolg verkraften müssen, Freundschaften verloren oder eine andere persönliche Krise durchgemacht. Doch das alles ist passiert und wir können es nicht mehr rückgängig machen.

Ich kenne es selbst. Es gibt bestimmte Momente, die mich leider immer noch in der Vergangenheit halten, die mich immer noch wütend oder traurig machen und enttäuschen. Doch diese Gefühle ändern nichts an der Situation und bewirken nur, dass es mir selbst schlecht geht.

Viele Menschen wehren sich dagegen Frieden mit Dingen zu schließen, weil viele meinen, dass dies gleichbedeutend mit einem Einverständnis ist. Schließe ich die Sache ab, finde ich es in Ordnung, was passiert ist. Dem ist aber ganz und gar nicht so. Frieden schließen schenkt uns Entlastung und wieder eine Form von Leichtigkeit, die nicht da sein kann, wenn wir den Schlussstrich nicht ziehen können.

“Lass los, was dich runterzieht. Dann können dich deine Flügel tragen!” - Katharina Tempel

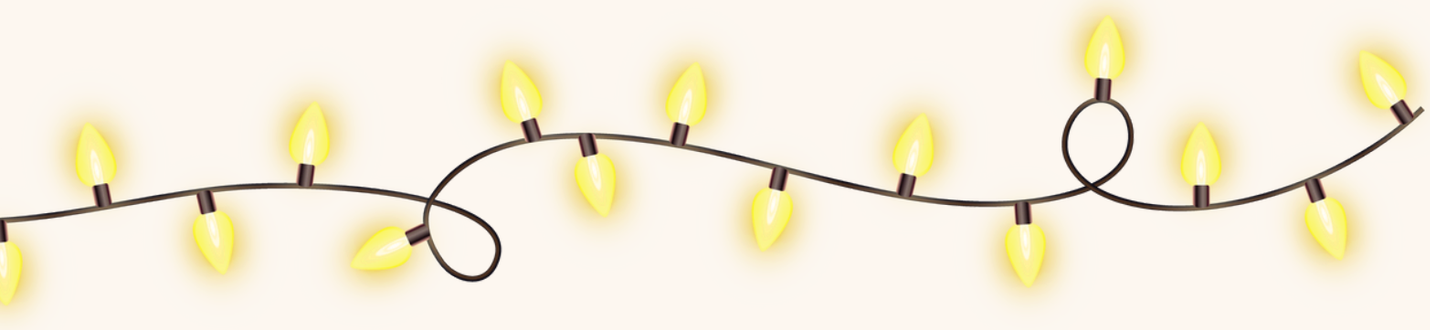
In ihrem Buch “Gib dir die Liebe, die du verdienst” schreibt Autorin Katharina Tempel (GU Verlag) in einem Kapitel über das Loslassen. Denn sich von vergangen Dingen zu entlasten schenkt die nötige Freiheit, die wir dringend brauchen.

Wir vergessen dabei, dass es tatsächlich auch zu körperlichen Schmerzen kommen kann, wenn wir an vergangenen Krisen und Kränkungen festhalten. Bewegen wir uns gedanklich noch immer in diesem Kreis, dann werden wir auch weiterhin Kummer und Schmerz spüren. Und das wiederum kann sich auch in ständigen Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Konzentrationsproblemen äußern. Die Folge ist, dass es uns durch unsere Symptome noch schlechter geht und Verzweiflung, Wut oder Angst zunehmen können. Ein Teufelskreis, den wir unbedingt durchbrechen sollten.

Warum wollen wir nicht loslassen?

Die Autorin schreibt: “Wir verharren in einer selbst auferlegten Gefangenschaft, obwohl die Türen zu unserer Zelle längst weit geöffnet sind.”
Das tun wir in alle Regel nicht bewusst. Unbewusst kann es aber verschiedene Gründe geben. Zum Beispiel folgende:

- Belastende Erfahrungen können uns Schutz bieten und als Rechtfertigung dafür dienen, wenn etwas nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen.
- Manchmal fürchten wir, dass wir beim Loslassen der negativen Erlebnisse auch die positiven Erinnerungen verlieren, die daran geknüpft sind.
- Möglicherweise ist die Verletzung auch bereits fester Bestandteil unserer eigenen Persönlichkeit geworden und wir definieren uns darüber. Wer sind wir ohne diese Erfahrungen?
- Loslassen bedeutet immer auch, dass wir etwas verlieren. Wir verabschieden uns von einer Situation und einer Erinnerung und auch wenn diese schlecht war, ist es dennoch ein Verlust, mit dem wir erst einmal umgehen müssen.



© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

“Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.” - Siddharta Gautama

Wichtig ist aber immer folgendes: Etwas Vergangenes loszulassen bedeutet nicht, etwas zu verdrängen oder zu leugnen, was gewesen ist. Es bedeutet, die Vergangenheit als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu akzeptieren und zugleich bereit dazu zu sein, eine neue Geschichte zu schreiben. Was gewesen ist, hat dich zu dem Menschen gemacht, der du heute bist. Aber ganz allein du entscheidest, welcher Mensch du morgen sein möchtest.

Bist du mit deinen Fehlern im Reinen?

Wir haben eine negative Fehlerkultur. Fehler werden immer als falsch gesehen und wahrgenommen. Doch es ist doch eher so, dass Fehler uns wertvolle Erfahrungen liefern. Schließlich wissen wir dann, wie man es zukünftig nicht mehr machen sollte.
Wie wäre es, wenn du alles aus einer anderen Perspektive betrachtest? All die Schmerzen und Leiden, die du wegen Fehlern in der Vergangenheit erlebt hast, waren vielleicht notwendig, damit du der Mensch werden konntest, der du heute bist. Vielleicht fallen dir jetzt spontan auch gleich ein paar der Fehler ein? Dann überleg doch mal, was du dadurch gewonnen haben könntest.

- Was hast du durch den Fehler gelernt oder erfahren?
- Welche Menschen hast du dadurch kennengelernt?
- Welche Möglichkeiten haben sich dadurch ergeben?
- Wie hast du dich dadurch verändert?

Hast du übrigens gewusst, dass wenn du die Buchstaben im Wort “FEHLER” anders anordnest das Wort “HELFER” daraus wird?

Und Fehler sind genau das. Sie helfen uns dazuzulernen und besser zu werden. Sie helfen uns zu verstehen und unser schönstes Leben zu führen.

Vielleicht hast du auch Situationen in deinem Leben erlebt, die zuerst ein Fehler waren und im Nachgang betrachtet andere tolle Dinge in Gang gebracht haben? Du wärst also ohne diesen Fehler nicht in der Situation, in der du nun gerade bist.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Wir sollten uns niemals dafür verurteilen etwas auf Anhieb nicht geschafft, gewusst oder richtig gemacht zu haben. Wir können aus unseren Fehlern lernen und es beim nächsten Mal besser machen.

Wir können nicht ändern was gewesen ist, aber wir können hier und heute nochmal Neu beginnen.

Verzeih dir für die Dinge, du du bisher falsch gemacht hast, verzeih dir die Dinge, die du bereust getan oder nicht getan zu haben, für alles, was dir Schuldgefühle bereitet.
Du bist ein Mensch. Du gibst dein Bestes. Und das ist genug!

Alle Krisen und Niederlagen die du bisher erlebt hast, die gehören zum Leben dazu. Manchmal zerbrechen Beziehungen und Freundschaften, manchmal steckt man eine Niederlage ein. Das ändert jedoch nie etwas an deinem Wert.

Verzweifle nicht länger über die Momente, die gewesen sind, sondern konzentriere dich darauf, was du jetzt tun kannst um eine glückliche und schöne Zukunft zu gestalten.

H e u t i g e r I m p u l s :
Wie geht loslassen? Führ dir vor Augen, wovor du eigentlich Angst hast. Was passiert deiner Befürchtung nach? Was daran macht dir Angst? Sind deine Ängste begründet? Mach dir dann bewusst, welche negativen Auswirkungen es auf dein aktuelles Leben hat, wenn du an den vergangenen Erlebnissen festhältst und überlege dir, welche positiven Folgen das Loslassen haben kann. Was gewinnst du, wenn du loslässt? Freiheit? Leichtigkeit? Schreib auf wie du dich fühlst und wie es sich für dich anfühlt. Wie es in einem Jahr sein könnte, wenn du jetzt loslässt. Was hat sich verändert?

Dein Entschluss auf dich zu achten

Ich wünsche dir, dass du mit den Dingen Frieden schließen kannst, die noch offen sind. Dass du dir verzeihen kannst und deinen eigenen Wert erkennst. Du bist gut, so wie du bist.
Hab einen schönen Samstag, mit viel Freude, Leichtigkeit, Momenten der Ruhe und Zeit, um dir etwas Gutes zu tun.

Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

15. DEZEMBER: DIE HÄUFIGSTEN GEDANKLICHEN IRRTÜMER.

Was denken andere von mir? Hast du dir diese Frage auch schon manchmal gestellt? Bei mir ploppt sie häufiger auf als mir lieb ist. Insbesondere die People Pleaser machen sich oft Gedanken darüber, was die anderen wohl denken könnten. Dabei vergessen wir jedoch, dass andere Menschen meist so mit sich selbst beschäftigt sind, dass sie einfach gar nicht an andere denken.

Das ist aber eine Option, die wir ganz gerne ausklammern. Doch man kann lernen, diese Unsicherheiten und belastenden Grübelschleifen abzulegen. Wir sind häufig in gedanklichen Irrtümern gefangen und es lohnt sich, diese ausführlicher zu beleuchten.

Selbstverständlich habe ich auch dazu ein Buch gelesen, denn als ich das im Programm des Verlags entdeckt habe, hat dieser Titel genau meinen Namen gerufen. Die Therapeutin Lea Banasch schreibt in “Die anderen denken bestimmt, dass ich voll komisch okay bin” (GU Verlag) ausführlich über dieses Thema und zeigt, wie man Unsicherheiten und damit einhergehende Ängste leicht ablegen kann und was gegen dieses Gedankenchaos hilft.

Wie wir die häufigsten gedanklichen Irrtümer entmachten können

Unser Denken beeinflusst unsere Gefühle. Dieser Fakt ist nicht neu und wird dennoch sehr häufig aus den Augen gelassen. Es ist unglaublich, welche Macht unser Kopf auf den Körper hat. Unsere Psyche ist so komplex, dass sie häufig keinen anderen Ausweg findet, als sich über unseren Körper mitzuteilen. Es gibt einige Irrtümer, die man sich einmal genauer anschauen sollte. Denn tut man das, dann nimmt man diesen Irrtümern die Macht.

Irrtum 1: Generalisierungen

Unser Gehirn ist ein wirklicher Geniestreich und häufig Fluch und Segen zugleich. Auf Stress reagiert unser Gehirn häufig mit Generalisierungen und nutzt dazu wenige Einzelerfahrungen, um umfassende Schlüsse zu ziehen. Eine einzelne Niederlage kann dann beispielsweise auf das gesamte Leben oder die persönlichen Fähigkeiten bezogen werden. Gedanken dieser Art erkennt man ganz häufig daran, dass Worte wie “alles”, “immer” oder “nie” verwendet werden. Also als Beispiel:

- ALLE Kolleg:innen sind viel kompetenter als ich.
- Ich kann mich NIE entscheiden.
- Ich habe IMMER Angst.
- Mir ist ALLES zu viel.

Du kennst bestimmt auch noch einige weitere Beispiel und verwendest Sätze dieser Art vielleicht sogar selbst hin und wieder. Solche Worte haben Folgen. Denn die Gefühle, die im Anschluss damit einhergehen sind oft herausfordernd. Sobald du dir aber bewusst machst, was jetzt gerade passiert, kannst du deine Worte verändern.

Vergiss niemals: Worte haben Macht!

Da unser Nervensystem die Aufgabe hat uns zu beschützen, hat es hauptsächlich mögliche Gefahren im Blick. Wir übersehen häufig, wie Komplex die Situation ist und dass eine generelle Aussage einfach niemals den aktuellen Ist-Zustand abbilden kann.

Wenn du die oben genannten Aussagen nun aus einem Perspektivwechsel betrachtest, dann könnte das folgendermaßen aussehen:

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

- ALLE Kolleg:innen sind viel kompetenter als ich | Hilfreiche Variante: Es gibt bestimmt viele Kolleg:innen, die diese Gedanken ebenso kennen und ganz sicher gibt es auch welche, die mehr Erfahrung haben. Dennoch mache ich schon vieles sehr gut und seit ich meinen Job begonnen habe, habe ich bereits sehr viel dazugelernt.
- Ich kann mich NIE entscheiden | Hilfreiche Variante: Es gibt in einer Sache unterschiedliche Blickwinkel zu bedenken. Ich mache mir zuerst in Ruhe Gedanken, um eine für mich gute Entscheidung treffen zu können. Manchmal fällt es mir schwer, aber letztlich komme ich immer zu einer Entscheidung.
- Ich habe IMMER Angst | Hilfreiche Variante: Ich versuche die Angst nicht länger loszuwerden, sondern nehme sie mit. Sie ist ein Teil von mir. Ich habe Angst und lebe trotzdem das Leben, das ich mir wünsche. Oder sogar gerade deswegen.
- Mir ist ALLES zu viel | Hilfreiche Variante: In welchen Momenten und Situationen in meinem Leben habe ich das Gefühl, dass mir die Energie fehlt? Und warum empfinde ich das möglicherweise so? Es gibt sehr wohl Momente, in denen ich Leichtigkeit empfinden kann und Dinge die mir Spaß und Freude bereiten. Vielleicht ist es an der Zeit ein paar unliebsame Faktoren aus meinem Leben zu streichen?

Andere Perspektiven können sich zu Beginn ungewohnt und komisch anfühlen. Es lohnt sich aber, seinen Blick immer mal wieder zu weiten und vielleicht kommt dir dann auch mal der Gedanke in den Sinn, dass du es aus diesem Blickwinkel noch nie betrachtet hast und sehr wohl etwas Wahres dran ist. Nimm dir vor, dass du Gedankenmuster der negativen Generalisierung durchbrichst und voller Energie einfach mal sagst: “Ich lass dieses Thema hinter mir.”

Irrtum 2: Schwarz-Weiß-Denken

Das Schwarz-Weiß-Denken stellt unsere Welt in zwei Extremen dar. In unserem Kopf gibt es nur entweder die eine oder die andere Seite. Das Leben ist aber eben nicht nur schwarz oder weiß, dazwischen gibt es auch Grautöne, die wir gerne übersehen. Uns insbesondere diese Grautöne haben viel Raum für Wachstum.

- Entweder ich halte mich jeden Tag an meine neue gesunde Ernährungsweise oder ich kann es gleich ganz sein lassen.

Kommt dir so ein Gedankengang bekannt vor? Du kannst dieses Extrem auflösen, indem du all die Farben und Nuancen entdeckst, die es dazwischen noch gibt.

Das könnte dann vielleicht so aussehen. Um einen fitten und gesunden Körper zu haben und langfristig gesund zu bleiben, werde ich meine Ernährungsweise umstellen. Das tut mir gut. Wenn ich dennoch einmal genießen möchte oder auf einer Feier eingeladen bin, dann tue ich das ohne schlechtes Gewissen und aus großer Freude heraus. Morgen mache ich wieder gesund weiter. Das ist die Balance, die ich mir immer gewünscht habe.

Wie fühlt es sich an diese neue Sichtweise zu kreieren und flexible Denkmuster zu entwickeln?

Irrtum 3: Emotionale Beweisführung

Unsere Gedanken sind nicht immer verlässlich. Menschen die an Angst und Panikattacken leiden wissen das ganz besonders. Aber auch unseren Gefühlen kann man nicht immer vertrauen. Aufgrund von tief verankerten Glaubenssätzen schlussfolgern wir häufig Dinge, die so nicht der Wahrheit entsprechen.

- Mein Bauchgefühl sagt mir, dass die Präsentation ganz bestimmt nicht gut angekommen ist.
- Immer wenn der Tag so beginnt, geht er genauso blöd weiter.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Es gibt Emotionen, die als Erinnerung in unserem Nervensystem abgespeichert sind. Hast du beispielsweise Angst vor einer Präsentation, schaffst du es wahrscheinlich, dass du bereits Herzrasen hast, bevor du überhaupt am Ort des Geschehens bist. Die Angst davor und das “in die Situation reinsteigern” löst bereits diese Gefühle aus.

Durch die Bilder in deinem Kopf, die dich an abgespeicherte Emotionen und an eine vergangene Situation erinnern, wird eine zukünftige Situation kreiert.

Es ist daher wichtig zwischen den Emotionen, die im Moment entstehen und denen, die sich aufgrund eigener Erfahrungen wiederholen, zu unterscheiden.

Du kannst dich daher immer folgendes fragen:

- Ist dieses Gefühl jetzt im Moment entstanden? Und welches Bild oder Satz in meinem Kopf ist dem vorausgegangen?
- Was möchte mir dieses Gefühl sagen bzw. wovor beschützen?
- Welches Bedürfnis steckt dahinter und wie kann ich es befriedigen?

Irrtum 4: Gedankenlesen

Ein sehr häufiger Irrtum, dem wir wahrscheinlich alle schon einmal verfallen sind. Aufgrund bestimmten Informationen, Aussagen oder Verhaltensweisen anderer Menschen glauben wir, die Absichten und Gefühle anderer zu kennen und ziehen daraus unsere Schlüsse. In der Regel aber immer solche, die für uns selbst nachteilig ausfallen.

- Auch wenn diese Person zu mir sagt, dass alles okay ist, weiß ich genau, dass sie sauer auf mich ist oder etwas nicht stimmt.
- Immer, wenn ich mich verhasple, dann denken die anderen Menschen, dass ich doof bin.
- Immer, wenn die Person so komisch guckt, dann weiß ich, dass sie nicht mit meiner Leistung zufrieden ist.

Das passiert besonders häufig dann, wenn man denkt, dass man eine Person in- und auswendig kennt. Beispielsweise, weil man mit dieser schon lange befreundet ist oder in einer Beziehung lebt. Haben wir selbst einen emotionalen Tag, dann stufen wir den kritischen Blick der Kollegin übrigens viel leichter als versteckten Vorwurf ein, als an anderen Tagen. Da würden wir dann wahrscheinlich eher nachfragen, wie es der Kollegin geht und nicht sofort eine Schlussfolgerung daraus ziehen.

“Du kannst nie zu 100 Prozent wissen, was andere Menschen von dir denken oder mit einem Satz gemeint haben - außer du fragst nach.”

Natürlich können wir Schlüsse über das Verhalten eines Menschen ziehen, wenn wir diese Person kennen. Das sollte uns aber dennoch nicht davon abhalten ins Gespräch zu kommen. Und selbst wenn sich unsere Vermutung in der Vergangenheit schon mal als richtig erwiesen hat, sollten wir den Menschen dennoch zugestehen, sich zu ändern.
Gedanklich kannst du dir so viel ersparen, wenn du aufhörst dir selbst Geschichten zu erzählen, von denen du gar nicht wissen kannst, ob sie der Wahrheit entsprechen. Sprich es im Zweifel lieber an.

Was du dich auch fragen kannst:

- Welche Informationen habe ich wirklich? Was wurde wortwörtlich kommuniziert?
- Wo ziehe ich gerade voreilige Schlüsse?
- Wie möchte ich es ansprechen und was kann daraus Positives entstehen?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Irrtum 5: Personalisieren

Unser Gehirn liebt es Probleme zu lösen. Personalisieren wiederum bedeutet aber, dass du dir Dinge zu Herzen nimmst, dir mit dir selbst nichts zu tun haben. Da wir als soziale Wesen jedoch darauf programmiert sind, nicht von der Herde verstoßen zu werden, ist es uns so wichtig von anderen gemocht zu werden. Wir brauchen das Gefühl von Zugehörigkeit.
Doch manchmal gehen wir einen Schritt zu weit. Wir schreiben uns dann die Verantwortung für Ereignisse zu, die wir nicht kontrollieren können.
Ein Beispiel:

Eine Person antwortet dir nicht auf deine Nachricht. Personalisieren bedeutet jetzt: “Ich bin der Person nicht wichtig. Die Person mag mich nicht. Ich habe etwas Falsches geschrieben.”
Mögliche Perspektivwechsel:

1. Nicht jeder muss immer direkt antworten. Manchmal braucht man Zeit über eine Nachricht nachzudenken.
2. Es ist nicht wichtig für meinen Selbstwert, ob mir die Person schreibt oder nicht. Ich darf mich gut fühlen, unabhängig davon, ob sie mir schreibt oder nicht. Ich entscheide mich jetzt bewusst dafür etwas zu tun, das mir gute Gefühle macht.
3. Ich schreibe selbst auch manchmal nicht sofort zurück, weil ich mir für eine Nachricht Zeit nehmen möchte oder es einfach vergesse. Es hat in den seltensten Fällen etwas mit der Person zu tun.

Die Handlungen anderer Menschen sagen meist viel mehr über sie selbst aus als über dich. Neue Denk - und Sichtweisen müssen wiederholt werden, um den Autopiloten in deinem Gehirn bewusst zu durchbrechen. Gehe davon aus, dass Menschen es dir sagen werden, wenn ihnen etwas nicht passt. Und davon abgesehen: Du kannst es aushalten nicht von jeder Person gemocht zu werden. Insbesondere denen, die dich gar nicht richtig kennen. Du kannst Missverständnisse aushalten.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Irrtum 6: Selektive Wahrnehmung

Unter selektiver Wahrnehmung versteht man, dass unsere Aufmerksamkeit nur auf bestimmte Aspekte gelenkt wird und damit verhindert, dass wir uns das vollständige Bild ansehen.

Es ist also ungefähr so, als würden wir ganz nah an ein Bild herantreten und nur einen Punkt davon begutachten. Treten wir aber zurück und nehmen einen gewissen Abstand ein, sehen wir das Kunstwerk mit völlig anderen Augen.

Bestätigungsfehler: Wenn jemand der festen Überzeugung ist, sich in sozialen Situationen seltsam zu verhalten, dann wird die Person viele Argumente und Beobachtungen finden, die diese Meinung stützen.

Konsistenzfehler: Wenn jemand Selbstzweifel hat, dann kann man die eigene Vergangenheit so interpretieren, dass diese zu den aktuellen Ängsten passt und diese bestätigt. Beispielsweise erinnert man sich daran, dass man schon immer ein unsicherer Mensch war und blendet aus, dass es auch zahlreiche positive Erfahrungen gab.

Attributionsfehler: Ein positives soziales Miteinander wird eher als Glück oder Zufall wahrgenommen, während negative Erfahrungen entstehen, weil man vermeintliche Defizite hat. Es entsteht das Gefühl, dass man keinen Einfluss auf die Interaktion hat. Gruppenzugehörigkeitsfehler: Eine Person mit Selbstzweifeln neigt häufiger dazu, die Mitglieder einer Gruppe sehr positiv zu bewerten, während sie sich selbst eher als minderwertig betrachtet.

Fehlerhafte Kausalität: Jemand mit generalisierter Angst könnte glauben, dass nur deshalb noch nichts schlimmes in ihrem Leben passiert ist, weil sie permanent besorgt und auf der Hut ist. Es ist also wirkungsvoll sich Sorgen zu machen, denn so kann man davon ausgehen, dass auch weiterhin nichts passiert.

Selektive Berichterstattung: Jemand mit Selbstzweifeln könnte dazu neigen positives Feedback zu übersehen und sich stattdessen besonders auf kritische oder negative Kommentare konzentrieren. Das wiederum führt zu einer verzehrten Wahrnehmung der eigenen sozialen Kompetenz.

Empfindlichkeitsfehler: Jemand mit sozialen Ängsten könnte subtile Anzeichen so verstehen, dass die angstvollen Gedanken bestärkt werden. Also Schmunzeln ist dann keine nette Geste, sondern eher das Gefühl, dass sich die andere Person über einen lustig macht.

H e u t i g e r I m p u l s :
Kennst du das auch von dir? Wozu neigst du häufiger? Welche der Phänomene sind dir bekannt? Frage dich jetzt, wie du in Zukunft auf solche Gedanken reagieren möchtest. Welcher Satz hat dir in der Vergangenheit das Gefühl von Leichtigkeit beschert? Vielleicht sowas wie “Ich konzentriere mich jetzt wieder auf das, was ich kontrollieren kann.” Und schließlich kannst du dich auch fragen, wie du die Situation bei deiner besten Freundin oder deinem
Freund bewerten würdest. Umso bewusster du dir deiner gedanklichen Irrtümer wirst, umso leichter fällt dir ein Perspektivwechsel.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Irrtum 7: Schuldzuweisung

Die Schuldzuweisung gehört zu den herausforderndsten gedanklichen Irrtümern und birgt zugleich das größte Gefühl der Selbstbestimmtheit. Die Schuldzuweisung hängt eng mit unserem Verlangen nach Kontrolle und dem Gefühl des Kontrollverlusts zusammen. Sie könnte in etwa wie folgt lauten:

- Die Schuld für mein derzeitiges Befinden liegt bei anderen.
- Solange sich die andere Person nicht ändert, wird sich auch mein Zustand nicht verbessern können.
- Ich brauche eine Entschuldigung, um weitermachen zu können.

Wenn wir diese Gedanken als unsere Wahrheit akzeptieren und uns täglich immer wieder einreden, dann verlieren wir bald die Kontrolle über unsere eigenen Gefühle. Unser Befinden hängt so ja vom Verhalten anderer Menschen ab. Natürlich kann uns das Verhalten anderer wütend machen oder verletzten. Doch wenn wir nur darauf warten, dass sich jemand anderes entschuldigt oder ändert, dann warten wir möglicherweise in manchen Fällen sehr lange oder gar auch vergeblich. Warum denken wir das dennoch häufiger?

“Die Schuldzuweisung an andere Menschen macht und das Leben zunächst leichter.” Geben wir anderen Menschen die Schuld, dann geben wir die Verantwortung an andere ab. Das kann sich im ersten Schritt entlastend anfühlen. Wir müssen uns nicht ändern. Ein Zustand, den unser Gehirn liebt. Doch wir gewinnen langfristig nur, wenn wir den Blickwinkel ändern.

Wir selbst haben Einfluss auf unsere Gefühlswelt und gesunde Kontrolle über diese. Wir können andere Menschen nicht ändern, auch wenn wir uns das wünschen würden. Wir sollten erkennen, dass das was dich belastet die Geschichte über dich und andere Menschen ist und nur du hast es in der Hand, diese grundlegend zu ändern.

Irrtum 8: Katastrophisieren

Eine der besten und erfolgreichsten Strategien für schlechte Laune ist, dass man sich zukünftige Ereignisse als Katastrophe ausmalt. Wir sind sehr gut darin kreative Worst- Case-Szenarien zu kreieren und glauben die absurdesten Dinge. In 99,9% der Fälle werden diese Gedanken nicht eintreten und dennoch werden wir nicht müde darüber nachzudenken. Dem Katastrophisieren folgen immer folgende drei Worte:

Was wäre, wenn…?

Unsere Fantasie schildert uns in bunten und vielschichtigen Details alle Möglichkeiten, die eintreffen könnten. Doch haben wir uns eigentlich schon einmal die Mühe gemacht genau zu definieren, was wir uns wünschen würden?

Du hast die Macht, deine Aufmerksamkeit bewusst auf die positiven Aspekte zu lenken und dich auf die guten Gefühle und Erfolge zu fokussieren. Wir denken häufig, dass es uns hilft das Worst-Case-Szenario durchzuspielen, um im Falle des Falls vorbereitet zu sein. Und vielleicht kann man das auch einmal machen, aber ganz sicher nicht immer und immer wieder wiederholen.

Es ist unrealistisch zu glauben, dass wir dieses Denken abstellen können. Viel wichtiger ist zu erkennen, dass die Gedanken lediglich das Produkt deines Kopfes sind. Sie spiegeln nicht die Realität wieder. Distanziere dich von diesen Gedanken und werden Beobachterin deiner Geschichte.

Nutze die verzehrte Wahrnehmung als Antrieb. Nimm die Gedanken mit einem Augenzwinkern zur Kenntnis, aber gib ihnen keine Kontrolle. Fokussiere dich bewusst auf die Dinge, die gerade wirklich in deiner Kontrolle liegen und betrachte das Durchspielen der verschiedenen Szenarien als Möglichkeit humorvoll deine Ängste zu entlarven und die Überdramatisierung zu erkennen. Die Ausgabe #28 über Grübelschleifen ist die perfekte Ergänzung zum heutigen Türchen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

“Du allein bestimmst, wie du mit den Gedanken umgehen möchtest. Du bestimmst die Welt in deinem Kopf und wie gemütlich du es dir dort machen möchtest.”

Du hast das letzte Wort

Diese Ausgabe war lange und lag mir dennoch so am Herzen. Viele von uns finden sich bestimmt in dem einen oder anderen Irrtum wieder. Ich hoffe, du konntest gute Gedanken für dich mitnehmen. Das Buch möchte ich an dieser Stelle ebenfalls sehr empfehlen.

Ich wünsche dir nun einen wunderbaren 3. Adventssonntag, viel Zeit für dich, deine Gedanken und die Dinge, die du gerade brauchst.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

16. DEZEMBER: WAS WÄRE, WENN HEUTE DER LETZTE TAG DEINES LEBENS WÄRE?

Fragen dieser Art findet man häufiger, wenn es um Reflexion geht. Denn die bewusste Auseinandersetzung damit, dass heute vielleicht schon der letzte Tag deines Lebens sein könnte ist schockierend. Aus dieser Perspektive sind sämtliche kleinen Nichtigkeiten unbedeutend und jedes Ärgernis umsonst. Glücklicherweise wissen wir nicht, wann der letzte Tag für uns gekommen ist. Dennoch lohnt es sich manchmal innezuhalten und sich zu fragen, ob es sich lohnt über bestimmte Dinge zu ärgern. Es gibt ja diese berühmte Fragestellung, dass man überprüfen sollte, ob dieser Punkt in fünf Tagen, fünf Wochen, fünf Monaten noch immer relevant wäre. Kann man das verneinen, dann kann man sich den Ärger sparen.

Wozu diese Frage jedoch gut ist: Man kann so immer mal wieder nachhorchen, ob man wirklich noch auf dem richtigen Weg unterwegs ist. Würdest du die Dinge so tun, wie du sie aktuell tust? Oder würdest du sofort etwas ändern? Wenn letzteres der Fall ist, dann kann man durchaus darüber nachdenken, ob man diese Änderung auch nicht jetzt schon vornimmt.

Lars Amend schreibt in seinem Buch “Why Not? - Inspirationen für ein Leben ohne Wenn und Aber” (GU Verlag) u.a. auch über den letzten Tag. Er sagt auch, dass viele Menschen durchaus Änderungen in ihrem Leben haben wollen würden. Viele von ihnen werden aber Dinge sagen wie “Aber wie sollte eine Veränderung bei all den Verpflichtungen und schwierigen Lebensumständen derzeit aussehen?”

Und ich kann diese Fragestellung verstehen. Ich bin ebenfalls ein Mensch, der die Sicherheit liebt und sich nicht kopflos in neue Abendteuer wagen würde. Und grundsätzlich gibt es auf diese Frage sowieso keine pauschale Antwort, da wir alle unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Lebenskonstellationen sind.

Sich diese Frage zu stellen und darüber nachzudenken kann dennoch einiges bewegen. Denn stellst du dir diese Frage, dann schaffst du Raum für eine Veränderung. Egal wie groß oder klein diese auch sein mag.

Vier Schritte, die dir dabei helfen können

“Eine Wahrheit kann erst wirken, wenn der Empfänger für sie reif ist.” - Christian Morgenstern

Frage 1: Würdest du den Beruf, den du aktuell ausübst so nochmal ergreifen?

Stell dir vor, du bekommst die Möglichkeit den Reset-Knopf zu drücken und dich nochmal komplett neu zu entscheiden. Wie würde deine Entscheidung aussehen? Würdest du dabei bleiben oder eine alles auf Anfang setzen? Gibt es aber vielleicht sogar Bereiche in deinem jetzigen Job, die auch in deiner Wunschvorstellung eine Rolle spielen?

Darüber nachzudenken bedeutet noch lange nicht alle Brücken einzureißen und neu durchzustarten. Es kann sich jedoch lohnen, die Gedanken einfach mal zu notieren. Was kommt dir in den Sinn?

Gibt es Möglichkeiten neue Aufgabengebiete in deinem jetzigen Job zu übernehmen, die deine Stärken und Wünsche besser abdecken? Gibt es die Möglichkeit nebenbei etwas neues zu starten und damit nicht sofort alles zu verändern?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Frage 2: Welche Angst blockiert dich?

Laut Lars Amend gibt es zwei Fragen, die uns im Leben immer wieder begegnen und über die es wirklich lohnt nachzudenken.

- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?
- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass niemand (Partner, Familie, Freunde usw.) über deine Entscheidungen urteilen würde?

Die Antworten auf diese Fragen präsentieren dir deine wahren Wünsche. Wünsche, die du verdrängst. Möglicherweise, weil du Angst hast zu versagen oder dir Gedanken darüber machst, was die anderen von dir denken.

Schreibe eine Liste mit all den Dingen, die dir spontan in den Kopf kommen. Egal wie umsetzbar es letzten Endes wirklich ist. Niemand urteilt über dich, alles ist möglich. Wenn du dir jetzt aber eine Sache davon herausnimmst und einfach mal dem Gedankenspiel folgst, was passieren würde, wenn sich dieser Wunsch genauso erfüllt, wie geht es dir dann damit? Würdest du am liebsten sofort damit loslegen und deine Zeit und Energie darin investieren?

Falls die Antwort “Ja” lautet und du es dennoch nicht tust, dann hält dich wahrscheinlich die Angst zu scheitern zurück.

Angst ist kein guter Ratgeber.

Was wir gerne immer wieder vergessen: Irgendwann wird dieser eine letzte Tag kommen. Und wenn wir dann auf unser Leben zurückschauen, wie wollen wir uns fühlen? Wollen wir die Person sein, die immer nur von vielen Dingen träumte? Oder die Person, die die Wünsche aktiv verfolgt hat?

Frage 3: Wie sieht dein Wunschleben aus?

Ich finde diese Frage selbst immer gar nicht so leicht zu beantworten. Es ist wunderbar einfach das Leben aufs Papier zu zeichnen, aber unglaublich schwer es genauso auch zu leben. Dennoch sollte einem bewusst sein, dass wir über viele Dinge denken, wie wir es tun, weil uralte Glaubenssätze uns einreden, dass es eben genauso ist.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Heutiger Impuls:
Wenn es keine Regeln gibt und du dir dein Wunschleben aufmalen könntest, wie würde es aussehen? Und wie sieht dein Leben tatsächlich aus? Gibt es Übereinstimmungen? Oder könnte es unterschiedlicher nicht sein?

In der Regel gibt es zwischen Traumwelt und Realität eine Lücke. Bei manchen Menschen ist sie relativ klein, bei anderen wiederum riesig. Die Frage ist: Was bist du bereit zu tun, um die Lücke zu schließen?

Du solltest jedoch exakt wissen, was du willst. Nur wenn du wirklich weißt, was das ist, kannst du die ersten Schritte gehen.

Ich schreibe dafür eine Liste in mein Notizbuch. Immer, wenn mir neue Ideen kommen, dann vervollständige ich diese und notiere meine Gedanken. So realistisch oder absurd sie auch sein sollten.

Frage 4: Welche Zwischenstationen gibt es?

Das Leben ist eine Reise. Wie bei jeder Wanderung, bei jeder großen Reise kann man nicht vom Start ins Ziel springen. Das ist unrealistisch. Es macht viel eher Sinn sich kleine Zwischenstationen einzuplanen und von diesem Punkt aus neu zu überlegen, wie die Route weitergehen soll.

Gibt es Schritte, die du gehen kannst und die dich kurz- oder mittelfristig deinen Zielen ein kleines bisschen näher bringen?

Wenn es zum Beispiel so ist, dass du dafür eine Weiterbildung benötigst, dann kannst du dir überlegen, ob das nebenbei möglich ist. Kannst du dich in deiner Freizeit weiterbilden? Kannst du auf eine Abendschule gehen? Gibt es Online-Kurse dafür?

Kannst du nebenbei in diesen Bereich reinschnuppern? Kannst du vielleicht ein Praktikum absolvieren und schauen, ob deine Vorstellung mit der Realität übereinstimmen?
Kannst du dir diese Dinge auf andere Weise ins Leben holen?

Ich wollte beispielsweise u.a. gerne Journalistin werden. Das bin ich nicht geworden, meine Liebe zum Schreiben habe ich mir aber verwirklicht, als ich 2012 meinen Blog online gestellt habe und jetzt u.a. auch diese Beiträge verfasse. Es erfüllt mit mit großer Freude, dass andere Menschen - in diesem Fall du - lesen, was ich hier schreibe.

Vielleicht findest du auch so eine Möglichkeit für dich?

Welche Wünsche hast du?

Vielleicht findest du heute Zeit, um deine Wünsche und Gedanken zu diesem Türchen zu notieren. Ich wünsche dir gute Erkenntnisse und glaube fest daran, dass du dir noch ein paar deiner Wünsche realisieren kannst.

Hab einen wunderbaren Start in die neue Woche, viel Energie, Gelassenheit und all die anderen Dinge, die du brauchst.
Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

17. DEZEMBER: ICH AKZEPTIERE, WAS IST. ABER WIE?

Mit der Akzeptanz ist es so eine Sache. Uns allen ist wahrscheinlich schon irgendwann mal etwas widerfahren mit dem wir nicht einverstanden waren. Dinge anzunehmen und zu akzeptieren fällt leicht, wenn wir mit dem Geschehen einverstanden sind. Sind wir das nicht, tun wir uns häufig schwer. Doch unveränderbare Dinge nicht zu akzeptieren ändert nichts an der Sache, jedoch ganz viel für uns.

Kann ich etwas an den äußeren Umständen tun? Das ist die entscheidende Frage, die wir uns jedes Mal neu stellen sollten. In ganz vielen Situationen ist das möglich, manchmal jedoch auch nicht. Und wenn wir die Ausgangslage nicht mehr ändern können, dann hilft nur Akzeptanz.

Die Anlässe sind manchmal banal und in anderen Fällen erschüttern sie vielleicht unser Leben. Beispielweise, wenn wir im Job gekündigt werden oder unser Partner unser verlässt. In solchen Situationen wird uns immer wieder vor Augen geführt, wie machtlos wir eigentlich sind.

Wichtig: Machtlosigkeit meint hier jedoch nur, dass wir es nicht in der Hand haben die Situation zu ändern. Was wir jedoch jederzeit in der Hand haben ist, wie wir mit der Situation umgehen.

In dem Buch “Stress dich richtig! - Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit” schreibt der Autor Jacob Drachenberg (GU Verlag) darüber, dass Akzeptanz eine der Grundsäulen für Gelassenheit im Leben ist.

Denn solange wir Dinge leugnen, die unvermeidlich sind, so lange verwenden wir unsere Energie darauf und damit fehlt sie uns an anderer Stelle.
Er sagt: “Wer gegen Windmühlen kämpft, kann nicht gewinnen. Wer aber einen Schritt zurücktritt und die Windmühlen als das erkennt, was sie sind, kann dort Mehl kaufen und Brot damit backen.”

Was ist der Unterschied zwischen Akzeptanz und Resignation?

Immer wieder gibt es Menschen, die Akzeptanz und Annahme missverstehen. Man muss sich nicht jede Situation schönreden und das ist damit auch nicht gemeint. Bekommt jemand eine schlimme Diagnose oder verliert eine nahestehende Person, dann muss man keinesfalls “das Gute darin” finden.

Aussagen wie “Das Schicksal schickt uns Tiefschläge, damit wir daran wachsen können” sind laut Autor Quatsch. Vielmehr handelt es sich dabei um toxische Positivität. Und ich stimme da zu. Manchmal ist einfach alles Mist und dann hilft es nicht, noch irgendwas Gutes an der Situation zu finden.

“Wer von sich erwartet, durch extreme Umdeutung der Realität immer glücklich zu sein, verlangt Unmögliches.”

Wahrscheinlicher ist es sogar, dass daraus Schuldgefühle resultieren. Schließlich liegt es ja an uns selbst, wenn wir einfach nicht positiv genug denken und uns unglücklich fühlen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

“Akzeptanz heißt nicht, das Schlimme einfach zu leugnen und bei Gewitter mit Wolkenbrüchen und Orkanböen felsenfest zu behaupten, die Sonne scheine. Nicht alles hat einen verborgenen Sinn, nicht alles ist eine Chance für persönliches Wachstum, nicht alles ist gut so.”

Was ist nun der Unterschied?

- Akzeptanz ist: “Es ist so, wie es ist”. Resignation ist: “Es ist schlecht so, wie es ist.”
- Akzeptanz ist: “Es darf so sein. Ich darf so sein. Ich muss nicht dagegen kämpfen.”. Resignation ist: “Es lässt sich nicht ändern.”
- Akzeptanz ist: “Ich mache die Lage, so wie sie ist, zur Grundlage für Entwicklung”. Resignation ist: “Ich gebe auf und sabotiere meine Weiterentwicklung.”

Erkennst du den Unterschied?

Das Fünf-Phasen-Modell

Wenn wir mit großen Verlusten zu kämpfen haben (dazu zählt übrigens nicht nur Verlust von nahestehenden Menschen, sondern auch Schicksalsschläge), dann durchläuft die dazugehörige Trauer verschiedene Stadien. Das am häufigsten verwendete Modell ist jenes, welches die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross entwickelt hat. Drauf aufbauend hat die Psychologin Verena Kast eines mit vier Phasen entwickelt. Im Buch nennt der Autor eine Art Essenz aus beiden Variationen.

- Leugnung: Wir wollen im ersten Moment das Ereignis nicht wahrhaben.
- Heftige Emotionen: Hier folgt häufig eine Phase der Wut und Fragen wie “Warum passiert ausgerechnet mir das?” oder “Wem kann ich die Schuld dafür geben?” kommen auf.
- Verzweiflung: Uns wird bewusst, dass der Verlust unwiderruflich ist. Traurigkeit und Verzweiflung kommen auf, manchmal gefolgt von depressiver Verstimmung bis hin zur Depression.
- Akzeptanz und Neuorientierung: Erst wenn wir den Verlust akzeptieren können, haben wir die Möglichkeit uns wieder der Welt zuzuwenden.

Natürlich kommt es auf die Schwere und Art des Schicksalsschlag an. Umso schwerer er wiegt, umso länger dauern die einzelnen Phasen an.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

H e u t i g e r I m p u l s :
Gibt es etwas in deinem Leben, mit dem du noch immer haderst? Eine verlorene Freundschaft? Eine Beziehung, die in die Brüche ging? Ein Schicksalsschlag in der Vergangenheit? In welcher der “Trauerphasen” befindest du dich gerade? Mache dir Gedanken darüber und überlege auch, ob du nicht vielleicht sogar einen Schritt weitergehen kannst. Was bringt dich dazu, diesen Verlust noch nicht zu akzeptieren? Gibt es noch Handlungsmöglichkeiten? Wenn ja, warum ergreifst du sie nicht?

Dein persönliches Glücksniveau

Einige Studien haben übrigens gezeigt, dass jeder von uns ein persönliches Niveau von Glück und Zufriedenheit hat und sich dieses auch immer wieder darauf einpendelt. Wer vollkommen unzufrieden ist, wird mit einem Lottogewinn zwar kurzfristig Glück erleben, ein paar Jahre später ist diese Person aber ähnlich unzufrieden wie zuvor. Sind Menschen wiederum rundum glücklich, dann wird sie ein schwerer Schicksalsschlag auch nicht so leicht aus der Bahn werfen.

Sie erleben sehr wohl Trauer, Krisen und negative Gefühle. Aber in sehr vielen Fällen kommen diese Menschen nach einer gewissen Zeit wieder zum vorherigen Glücksniveau zurück. Auch wenn sich deren Leben möglicherweise geändert hat.
Mitten in der Krise ist das nur ein schwacher Trost. Aber wenn es uns gelingt, die aktuelle Situation zu akzeptieren, dann hilft uns der Gedanke, dass es uns irgendwann danach auch wieder gut gehen wird.

Was du nicht vergessen solltest

Häufig wird bei Akzeptanz und Annahme nur von Situationen und Dingen gesprochen. Wir sollen annehmen, wenn uns etwas doofes widerfahren ist. Was wir in dieser Situation jedoch nicht vergessen sollten: Nimm dich selbst an.

Sehr häufig gehen wir mit uns selbst hart ins Gericht. Wir verurteilen uns für Fehler, während wir bei anderen Menschen ein mildes Urteil fällen würden. Wenn wir jedoch lernen würden uns selbst so zu akzeptieren wie wir sind - mit allen Stärken und Schwächen - dann könnten wir sehr viel Druck aus dem System nehmen.

Wir müssen nicht alles an uns lieben. Die ungeliebten Eigenschaften aber ständig wegzuschieben und dagegen anzukämpfen kostet viel Energie und Kraft. Akzeptieren wir doch viel eher, dass es die eben gibt.

Sei achtsam mit deiner Energie

Manchmal kann es helfen, wenn wir akzeptieren, dass negativer Stress von äußeren Umständen ausgelöst wird und wir gerade nichts dagegen tun können. Wenn wir dagegen ankämpfen, verlieren wir nur noch mehr Energie.

Ich wünsche dir, dass du heute die Möglichkeit die Dinge so anzunehmen wie sie sind und dich damit ein wenig vom Stress und den äußeren Umständen lösen kannst. Hab einen wunderbaren Dienstag.
Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

18. DEZEMBER: WIE ERFINDET MAN SEIN LEBEN NEU?

Was macht diese Frage mit dir? Als ich sie in einem Buch gelesen habe, hatte ich zuerst einmal gemischte Gefühle. Warum soll man sich denn immer wieder neue erfinden, alles umwerfen, ändern, anders machen? Und dann las ich dennoch sehr interessiert. Das Buch, in dem diese Frage stand, liebe ich sehr. Ich habe es schon mehrmals gelesen, weil ich immer wieder kluge Gedanken darin finde und möchte das heute unbedingt mit dir teilen.

Die Rede ist von "Erzähl dein Leben neu - Wie Storytelling dir zeigt, wer du wirklich bist" von Rebecca Vogels (Knaur). Darüber habe ich übrigens auch auf dem Blog geschrieben. Den Beitrag kann man hier nachlesen.

Die Unternehmerin ist Expertin im Bereich Storytelling, Keynote Speakerin und schreibt u.a. für Forbes, t3n und HuffPost. Storytelling kann man für vieles nutzen. Nicht nur um Produkte und Dienstleistungen zu verkaufen, sondern auch um herauszufinden, wie die Geschichte des eigenen Lebens aussehen soll.

Bevor man neu anfängt, ändert man seine Story

Laut Autorin ändert man seine Story nie, wenn man einen Job kündigt, sich trennt, ein Haus kauft, eine neue Beziehung eingeht. Eine Story ändert man immer schon davor.
Dieses Phänomen - Story ändern und dann Leben ändern - trifft auf viele Lebenssituationen zu. Die Psychologin Diane Vaughan erforschte beispielsweise was passiert, wenn Menschen zusammen sind und sich trennen. Und das Ergebnis ist, dass lange bevor Menschen sich trennen, diese beginnen ihre Geschichte neu zu schreiben.

In einer Partnerschaft hat man eine gemeinsame Story. Beginnt man sich von dieser zu lösen, dann wird aus "unserer Story" irgendwann "meine Story". Ein Prozess, der ganz oft sogar unbewusst abläuft, weil wir anfangen uns in eine andere Richtung zu entwickeln und dann irgendwann eine Entscheidung treffen.

Vogels schreibt, dass wir Autorinnen unserer eigenen Geschichte sind. Wir haben nämlich die Möglichkeit unser Leben zu planen, als wäre es eine Geschichte und dann zu entscheiden, wie wir leben wollen. Doch vor der Entscheidung steht immer die Story.
Selbst wenn wir uns in Krisensituationen befinden und unsere Möglichkeiten eingeschränkt sind, können wir immer noch bestimmen, wie unsere Reaktion ausfällt und wir wir diesen Moment in unserer Lebensgeschichte gestalten wollen.

Wie können wir Neues in unser Leben lassen? Wie finden wir Inspiration in unserem Leben? Woher wissen wir, was der nächste Schritt ist? Was können wir machen, wenn wir nicht mehr weiterkommen? Wie finden wir den Mut zu springen?

Das Lunch-Talk-Prinzip

Ein Lunch-Talk ist eine Eventreihe, zu der Menschen von außerhalb eingeladen werden, um einen Vortrag zu halten. Die Idee dahinter ist, dass man Leute dazuholen möchte, die eine neue Perspektive und andere Gedanken mitbringen. Events dieser Art gibt es auch in deutschen Unternehmen. Manchmal unter anderem Namen, aber immer mit dem selben Prinzip. Eine neue Perspektive auf die Dinge, an denen man arbeitet, kann oft zum entscheidenden Durchbruch führen.

Ein solches Prinzip kann man aber auch für sein eigenes Privatleben einführen. Wie aber kann man die Dinge, die einen selbst bewegen, nochmal aus einer anderen bislang unbekannten Betrachtungsweise wahrnehmen?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Beispielsweise durch spannende Podcastfolgen, aber auch, in dem du diese Zeilen hier liest. Durch Online-Kurse, durch gute Instagram-Beiträge, Youtube Videos oder eine gute Doku, die dich zum Nachdenken anregt.

Wir müssen es auch nicht unbedingt dem Zufall überlassen und darauf hoffen, dass wir irgendwann mal eine inspirierende Podcastfolge entdecken. Nicht jede Folge, nicht jedes Buch wird unser Leben bereichern. Indem wir aber bewusst neue “Stimmen” in unser Leben lassen, haben wir die Möglichkeit, einen ganz anderen Blick auf unsere eigene Lebensgeschichte zu werfen.

Wie kann man das Lunch-Talk-Prinzip im eigenen Leben umsetzen? Die Ideen der Autorin lauten wie folgt:

- Nimm dir pro Woche eine Stunde Zeit. Zum Beispiel in deiner Mittagspause oder am Wochenende.
- Überlege dir, welche Themen und Fragen dich gerade beschäftigen. Erstelle eine Liste mit diesen Themen.
- Benutze YouTube oder Podcast-Apps und suche gezielt nach den Themen auf deiner Liste. Vielleicht findest du eine gute Folge oder ein passendes Video dazu. Protipp: Suchst du ein gutes Buch zu einem Thema, dann schreib mir gern. Vielleicht kann ich dir ja etwas empfehlen.
- Jetzt das besondere: Geh nicht nur auf die Ergebnisse, die dich sofort ansprechen, sondern klicke auch Dinge an, die du eigentlich eher nicht anklicken würdest. Das gibt dir die Möglichkeit, neue Sichtweisen auf das eigene Leben zu bekommen.

Letztlich geht es darum, dass wir neue Sichtweisen auf verschiedene Themen bekommen und Neues entdecken. Das gelingt in der Regel aber nie, wenn du dich fragst “Was passt zu mir?”, sondern eher, wenn du dich fragst “Was ist neu für mich?”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

H e u t i g e r I m p u l s :
Überlege dir, welche Gespräche du tagsüber geführt hast, welche Artikel du gelesen hast, welche Dinge dir begegnet sind. Was davon fandest du interessant? Über welche Fragen hast du noch länger nachgedacht? Diese Übung wird immer einfacher, je länger du sie machst. Ziel ist es, dass du nach ein paar Tagen nicht erst abends, sondern im Laufe des Tages immer wieder merkst: Oh, das ist ja interessant. So kannst du immer genauer überlegen, was du aus diesen Anregungen für dein Leben mitnehmen möchtest.

Die besten Ideen kommen dann, wenn man nicht damit rechnet

Routine ist hinderlich für gute Ideen. Immer wenn du mit einer kreativen Aufgabe oder einem Problem nicht weiterkommst, solltest du aus deiner Routine ausbrechen.
Ebenso hilfreich ist Bewegung. Beim Gehen kommen die Gedanken manchmal ganz von alleine.

Man hat bessere Ideen, wenn man die gewohnte Umgebung verlässt und aus dem Alltagstrott im Büro ausbricht.

Wenn wir im Urlaub sind, dann merken wir sofort wie es sich anfühlt, nicht mehr im Hamsterrad gefangen zu sein. Wir verlassen unsere gewohnte Umgebung, unterbrechen gewohnte Routinen, leben einen anderen Tagesablauf, haben andere Erlebnisse. Hier schaffen wir es quasi mühelos unser Leben neu zu erfinden, Ideen zu sammeln, Pläne zu schmieden und genau das auch zu genießen.

Wie wäre es, wenn man dieses Urlaubserlebnis auf unsere eigene Geschichte übertragen könnte? Wie können wir im Alltag die gewohnten Routinen durchbrechen?

- Sei Touristin in deiner eigenen Stadt, erkunde neue Stadtviertel oder den Nachbarort.
- Gehe nicht immer in dein Stammcafé, sondern ganz bewusst einmal dorthin, wo du noch nie warst. Bestelle Dinge, die du noch nie bestellt hast.
- Leihe dir Klamotten von einer Freundin und trage sie.
- Verabrede dich mit einer Kollegin oder einem Kollegen zum Mittagessen, mit dem du bisher noch nicht so viel zu tun hattest.
- Suche dir einen ganz neuen Podcast, den du bisher noch nicht gehört hast.
- Kaufe dir eine Zeitschrift oder ein Buch, das nichts mit deinem Leben zu tun hat und vielleicht auch gar nicht deinen üblichen Interessen entspricht.

Sei kreativ, ändere deine Routine und entwickle neue Ideen für dein Leben.

Genieße die Zwischenmomente in deinem Leben

In der Schlange beim Bäcker, während dem Geschirrspülen, beim Spaziergang, unter der Dusche, beim Kartoffel schälen. All diese kleinen Momente sind die Zwischenmomente, von denen die Autorin in ihrem Buch schreibt. Sie plädiert dazu, diese zu genießen, denn leider sind sie eher unterschätzt. In diesen Zwischenmomenten passiert so viel und wüssten wir das mehr zu schätzen, dann wären wir bemüht, sie auch bewusst in unser Leben zu holen.
Ich kenne diese Momente. Bin ich nicht kreativ, dann muss ich unter die Dusche. Die besten Ideen kommen mir immer dort. Warum das so ist, ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Die Kombination von Wasser, Entspannung und Langeweile ist die, die uns die Ideen beschert. Wenn wir nämlich an nichts denken, dann haben wir die besten Ideen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Die Autorin schreibt: “Das Spannende an diesen Momenten ist, dass sich durch sie unser Blick auf unsere Story plötzlich verändert. Normalerweise hängen wir mitten in ihr, wir sind Teil davon, wir sind unsere Story. Aber in manchen Augenblicken, wenn wir nicht darüber nachdenken, beim Rauchen oder beim Geschirrspülen, treten wir einen Schritt zurück. Wir sehen die Dinge auf einmal aus einer Distanz. Einer, die wir brauchen um die Dinge überhaupt erst zu erkennen. Wie weit können wir uns entfernen? Wie nah lassen wir die Dinge an uns heran? Wie flexibel können wir zwischen Nähe und Ferne wechseln? Gerade in den Zwischenmomenten unseres Lebens (und manchmal wirklich nur für einen Moment) eröffnen sich für uns neue Perspektiven.”

Wie soll deine Story aussehen?

Ich freue mich, wenn ich dir mit der heutigen Ausgabe ein wenig Inspiration geliefert habe und du demnächst etwas Neues probierst. Wenn du das nächste Mal Kartoffeln schälst oder spazieren gehst, dann wirst du vielleicht an mich denken. Genieße diese Zwischenmomente und nimm wahr, was dir in den Sinn kommt.
Ich wünsche dir einen wunderbaren Mittwoch, gute Momente, Gespräche, spannende Perspektiven und Zeit für die kleinen Besonderheiten des Alltags.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

19. DEZEMBER: EIN ANDERER BLICK AUF EGOISMUS.

Wie würdest du Egoismus beschreiben? Eher positiv oder doch mehr negativ? Die meisten Menschen assoziieren Egoismus äußerst negativ. Bist du zudem noch jemand, der zu People Pleasing neigt, dann wirst du dem Egoismus erst recht nicht viel abgewinnen können. Doch tatsächlich kann dieser auch positiv sein. Ich lade dich ein, heute mal anders auf diese besondere Eigenschaft zu schauen.

Egoismus bezeichnet eine Haltung, bei der die eigenen Interessen, Bedürfnisse und Wünsche im Vordergrund stehen. Ganz oft aber ohne Rücksicht auf die Interessen, Bedürfnisse und Wünsche anderer Menschen. Lassen wir diesen zweiten Teil jetzt aber mal außen vor, so könnten wir uns direkt fragen: Was ist denn eigentlich falsch daran, die eigenen Anliegen und Bedürfnisse wichtig zu nehmen? Wenn du es nicht selbst tust, wer denn sonst?

Möglicherweise bist du nun aber immer noch nicht ganz überzeugt davon. Dann haben deine Glaubenssätze aus der Kindheit wahrscheinlich ganze Arbeit geleistet.
Vielleicht hilft es dir, wenn du dir bewusst machst, dass du nur für andere da sein kannst, wenn es dir selbst gut geht. Egoismus und Altruismus sind also bloß zwei Seiten derselben Medaille.

Was Egoismus auch bedeutet

Egoismus ist...

- Achtsamkeit: Nur wenn du dich ganz auf dich selbst konzentrierst, kannst du deine Gefühle, Gedanken und Empfindungen bewusst wahrnehmen. Acht drauf, was du brauchst. Nicht auf die Bedürfnisse deiner Familie, deiner Freunde, deiner Kollegen. Nur auf deine. Vielleicht ist es an der Zeit, es auch dir recht zu machen und nicht nur den anderen.
- Selbstreflexion: Wenn du die Aufmerksamkeit auf dich selbst lenkst und deine Gedanken, Gefühle und Handlungen kritisch betrachtest, kannst du dir über deine eigenen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse klar werden. Was brauchst du um glücklich zu sein? Das findest du nicht heraus, wenn du dich nur auf die Bedürfnisse anderer fokussierst.
- Lernen und Wachsen: Wenn du weißt, was dir selbst wirklich wichtig ist und wo deine Ziele liegen, dann kannst du dich auch weiterentwickeln. Gibt es Verhaltensweisen und Denkmuster, die du ändern möchtest? Welche Stärken schlummern in dir? Befasst du dich immer mehr mit den anderen, statt mit dir selbst, wirst du persönlich nur auf der Stelle treten.
- Selbstakzeptanz: Wenn du dir besonders deiner eigenen Schwächen bewusst bist und du deinen persönlichen Wert an der Anerkennung anderer misst, dann ist es schwierig dich vollumfänglich zu akzeptieren. Viel wichtiger als das, was andere über dich denken ist doch, was du über dich selbst denkst. Niemand kennt dich so gut wie du selbst. Mit allen Schwächen, aber eben auch Stärken.
- Unabhängigkeit: Es ist unfassbar befreiend, wenn die Meinung der anderen keine Wichtigkeit mehr hat. Wenn dein Verhalten und Tun im Einklang mit deinen Werten und Überzeugungen stehen, dann ist alles wunderbar. Genieße diese Unabhängigkeit. Sie ist ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung.
- Resilienz: Wenn du deine Stärken, Werte und Ziele kennst, dann ist das perfekt. Dann bist du dir deiner Selbst bewusst. Aber dennoch wirst du auf deinem Weg auch mal Rückschläge erleben. Mit einer guten Portion Selbstachtung kannst du besser damit umgehen. Resilienz bedeutet, dass du es schaffst einen Rückschlag leichter wegzustecken und dich motiviert deinem nächsten Vorhaben stellst. Was andere zu deinem “Misserfolg” sagen ist nicht relevant. Wichtig ist, dass du dich nicht unterkriegen lässt und möglich viel daraus lernst.
- Klarheit: Wenn du weißt, was du willst und was dir gut tut, dann fällt es dir deutlich leichter Entscheidungen zu treffen. Dazu gehört auch, dass du anderen Grenzen setzt und Nein sagen kannst. Du hast das Recht dein Leben, deine Zeit, deine Energie und deine Gesundheit zu beschützen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

- Selbstfürsorge: Es ist nicht gut, wenn du deine eigenen Bedürfnisse ignorierst. Wenn du nicht auf dich achtest, wer sollte es denn dann tun? Achte darauf wie du schläfst, wie du dich ernährst, ob du dich bewegst, ob du entspannst. Es ist eine lohnenswerte Aufgabe, denn wenn du gut auf dich achtest, dann wirst du physisch, emotional und mental gesund bleiben. Kümmere dich nicht immer um die anderen, sondern in erster Linie um dich selbst.

In ihrem Buch “Ab heute mach ich’s mir selber recht” schreibt Heike Abidi (GU Verlag) darüber, weshalb People Pleaser mehr an sich selbst denken dürfen. Und eine Sache die wahrscheinlich die meisten von uns eint ist, dass wir bei anderen gerne gut ankommen möchten. Das Bild, das andere von uns haben darf vieles sein, aber egoistisch gehört wahrscheinlich nicht dazu.

Dabei ist es so wertvoll auch mal einen anderen Blick auf diese vermeintlich negative Eigenschaft zu werfen.

Du kannst nicht allen gefallen

Es lohnt sich gar nicht es zu versuchen, da es immer Menschen geben wird, die dich nicht mögen. Und wenn du ehrlich zu dir selbst bist, dann beruht das ja auf Gegenseitigkeit. Sicher fallen auch dir Menschen ein, die du nicht so recht leiden kannst. Also warum sollte es bei anderen Menschen anders sein?

H e u t i g e r I m p u l s :
Notiere dir auf ein Blatt Papier fünf Eigenschaften, die dir an dir selbst am besten gefallen. Und jetzt überlege dir fünf Eigenschaften, die dir an anderen Menschen gut gefallen. Stimmen sie zum Großteil überein? Dann wäre das nicht überraschend. Das bedeutet im Umkehrschluss nämlich auch, dass du einfach du selbst sein solltest, dann ziehst du nämlich automatisch die richtigen Menschen in dein Leben. Du musst keine Rolle spielen, um anderen zu gefallen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Ja, du darfst das

Negative Glaubenssätze gibt es so einige und du hast sicherlich auch einige verinnerlicht. Ein Satz, den du aus deinem Vokabular streichen solltest ist beispielsweise: “Das kann ich unmöglich sagen.” Wahlweise aber auch “Das kann ich mir nicht erlauben” oder “Das darf ich doch nicht verlangen”.

Doch, du darfst! Du solltest sogar.

Du solltest nachfragen, wenn du im Meeting etwas nicht verstanden hast. Häufig melden wir uns nicht zu Wort, weil es sonst auch niemand tut. Die Scham ist groß, dass wir die einzigen sind, die auf dem Schlauch stehen. Also sagen wir nichts. Das Verrückte ist aber, wahrscheinlich geht es mehreren aus der Runde so. Deshalb frag beim nächsten Mal einfach nach. Und bist du wirklich die einzige Person, die etwas nicht wusste, dann betrachte das aus einer anderen Perspektive: Es ist total souverän dazu zu stehen etwas nicht zu wissen und danach bist du zudem schlauer.

Du solltest deine Gehaltsvorstellungen genau so nennen und dich nicht davon abhalten lassen mit dem Gedanken “zu viel zu wollen”. Du hast dich im Vorfeld über die typischen Gehälter der Branche informiert, du weißt was du kannst und wie gut du bist. Sei nicht zu bescheiden. Verkaufst du dich von Beginn an unter Wert, dann nimmt dich keiner ernst. Nimm dich wichtig!

Egal ob du deine Gehaltsvorstellungen kommunizierst oder danach gefragt wurdest, ob du mit der Beratung zufrieden war. Es bringt nichts, wenn du dich zurückhältst und lächelst. Notiere dir am besten folgende Sätze:

- Ja, ich darf fragen, wenn mir etwas unklar ist.
- Ja, ich darf sagen, wenn ich verärgert bin.
- Ja, ich darf dem Kellner sagen, wenn das Essen total versalzen war.
- Ja, ich darf ein Produkt umtauschen, wenn es nicht funktioniert oder beschädigt ist. Auch dann, wenn der Verkäufer mich super nett beraten hat.
- Ja, ich darf Einkommen erwarten, dass meinem Können, meiner Erfahrung und meiner Leistung entspricht.
- Ja, ich darf auf etwas bestehen, das mir zusteht.

“Wer dafür bekannt ist, auch mal ein kritisches Feedback zu geben, dessen Lob gilt als besonders wertvoll!”

Harmonie ist selbstverständlich etwas sehr Schönes. Aber um einem Konflikt aus dem Weg zu gehen, musst du dir nicht selbst dauerhaft unliebsame Aufgaben aufbürden.

Die Autorin schreibt: “Lass ruhig mal die anderen zum Zug kommen. Und denk nicht permanent, ohne deine Hilfe würde alles zusammenbrechen. Selbst wenn - irgendwer wird es schon wieder aufbauen. Und das musst nicht (immer) du sein.”

Diese 5 Sätze können dich motivieren, wenn du ins Zweifeln gerätst:

- Es ist meine Pflicht, für mein Wohlbefinden zu sorgen.
- Ich verdiene eine Pause.
- Ich muss mich nicht schuldig fühlen.
- Ich entscheide selbst, welche Aufgaben ich übernehme.
- Meine Zeit und meine Energie sind kostbar.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Und wenn du jetzt immer noch nicht ganz überzeugt davon bist, weshalb sich Egoismus wirklich lohnt, dann habe ich hier noch ein paar Argumente für dich aus dem Buch übernommen.

- Zeit: Deine Zeit ist wertvoll und wenn du öfter Nein sagst, dann bleibt mehr Zeit für dich und deine eigene Me-Time. Zeit für Dinge, die du schon längst mal tun wolltest.
- Energie: Es ist wunderbar sich für andere einzusetzen und sie zu unterstützen. Und dennoch solltest du darauf achten dich nicht auspowern zu lassen. Achte auf ein Gleichgewicht und tanke regelmäßig neue Energie.
- Ausstrahlung: Wenn du dich selbst mit deinen Stärken und Schwächen akzeptierst, dann strahlst du eine wunderbare Stärke aus. Und das beeindruckt andere Menschen viel mehr, als deine People Pleasing Aktionen.
- Respekt: Wenn Menschen genau wissen, was sie wollen und Konflikte nicht scheuen, dann werden sie in der Regel nicht abgelehnt. Sie werden sogar noch mehr respektiert.
- Freiheit: Wenn du unabhängig von der Meinung anderer Menschen bist, dann schenkt dir das ein tolles Gefühl von Freiheit. Was die anderen denken ist nämlich egal.

Sei heute mal egoistisch

Vielleicht hast du heute mal die Möglichkeit ein wenig egoistisch zu sein und nur auf das zu hören, was du möchtest. Ich wünsche dir einen tollen Donnerstag mit viel Energie, Kraft, tollen Momenten, Zeit für dich und gute Gedanken.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

20. DEZEMBER: WIE WIR MOMENTE UNSERES ALLTAGS INTENSIV ERLEBEN.

Wie schaffen wir es uns wirklich im Hier und Jetzt aufzuhalten? Das ist eine Frage, die man in zahlreichen Büchern und Artikeln immer wieder nachlesen kann. In unserer schnelllebigen Welt lauern an allen Ecken Ablenkungen und es ist manchmal gar nicht so leicht konzentriert den Moment zu erleben. Oder etwa doch?

Vor einiger Zeit wurde mir eine Story in die Timeline gespült, dessen Botschaft ungefähr wie folgt lautete: “Ich kann euch keine Bilder von meinem Erlebnis zeigen, da ich mich dazu entschlossen habe den Moment zu genießen und nicht darauf zu schauen, welcher Winkel das beste Bild oder Video liefert.”

Darüber habe ich länger nachgedacht. Mein Kopf funktioniert mittlerweile ganz automatisch im Modus Instagram. Ich mache Bilder aus schönen Winkeln, von schönen Motiven, drehe automatisch Videos und denke schon immer darüber nach, für welchen Beitrag man das verwenden könnte. Und ich glaube, dass man ein Stück weit so denken muss, wenn man auf Instagram irgendwie weiterkommen möchte. Und dennoch hat mich dieser Gedanken nachdenklich gestimmt. Bin ich wirklich nie im Moment, wenn ich immer schon an die nächsten Schritte denke?

Im Buch “Der kleine Alltagsstoiker - 10 Gelassenheitsregeln fürs Lebensglück” schreibt Jörg Bernardy (GU Verlag) in einem Kapitel des Buches u.a. über die Magie des Augenblicks. Und er sagt, dass das bewusste Erleben der Gegenwart für die Stoiker zu den wichtigsten Kraftquellen unseres Lebens gehört.

“Richte deine Aufmerksamkeit immer auf das Gegenwärtige, sei’s eine Ansicht, eine Handlung oder ein Ausdruck.” - Marc Aurel

Ein gefühlter Augenblick ist ungefähr drei Sekunden lang. Jede längere Zeitspanne erleben wir schon eher als Momente. Wenn ein Tag 24 Stunden, also 1440 Minuten und wiederum 86400 Sekunden. Wenn drei Sekunden einen Augenblick füllen, dann stehen 28800 Augenblicke zur Verfügung. Wenn wir die Schlafenszeit abziehen, dann bleiben immer noch rund 20000 Augenblicke, die wir wirklich bewusst erleben können.

Diese Menge ist auch der Grund, weshalb wir viele Augenblicke sofort wieder vergessen. Würden wir uns alles merken, wäre der Erinnerungsspeicher unseres Gehirns schon nach kurzer Zeit überlastet.

Unser Bewusstsein hat nun aber die Aufgabe jeden Augenblick zu sichten, die Eindrücke zu filtern und aufgrund dessen zu entscheiden, ob wir diesen Moment speichern oder sofort wieder vergessen.

Unsere beiden Ichs

Der Psychologe Daniel Kahneman spricht in diesem Zusammenhang von zwei verschiedenen Ichs - nämlich dem erlebenden Ich und dem erinnernden Ich.

- Das erlebende Ich ist Teil unseres Bewusstseins. Mit ihm erleben wir den aktuellen Augenblick. Das erlebende Ich nimmt wahr, was wir hören, sehen, riechen, schmecken, aber auch was wir gerade tun, was wir denken, wie wir uns fühlen. Neben Dingen wie Hunger, Schmerzen oder Müdigkeit nimmt dieses Ich auch emotionale Stimmungen wahr, in denen wir uns gerade befinden. Die Summe aller Eindrücke und Erlebnisse verdichten sich dann zu einem einzigartigen Moment.
- Das erinnernde Ich ist ein Teil unseres Bewusstsein. Es speichert unsere Erlebnisse, in dem es diese zu Erinnerungen umwandelt. Dieses Ich filtert alle Erinnerungen, die das erlebende Ich nicht entsorgt hat. So kommt es, dass du dich wahrscheinlich an besonderes einschneidende Erlebnisse gut erinnern kannst, während du jedoch nicht mehr weißt, was du vorgestern am Nachmittag gemacht hast. Weil es wahrscheinlich nichts besonderes war.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Stell dir nun folgende Frage: Wie glücklich und zufrieden bin ich?

Den Unterschied zwischen beiden Ichs wird man bemerken, wenn man sich diese Frage beantworten will. Das erlebende Ich schickt uns eine Momentaufnahme unserer aktuellen Befindlichkeit. Hast du gerade Hunger? Ist dir kalt? Bist du müde? Liest du diesen Beitrag in einer unbequemen Sitzposition? Das erlebende Ich ist ein spontanes Stimmungsbarometer, das sich in kurzen Abständen regelmäßig aktualisiert.

Das erinnernde Ich dagegen kann man befragen, wenn man ein allgemeines Bild erhalten möchte. Es misst weniger aktuelle Befindlichkeiten und viel mehr unsere generelle Zufriedenheit. Es zeigt uns daher, wie zufrieden wir grundsätzlich mit unserem Leben in letzter Zeit sind.

Leider ist es in der Regel so, dass unser erinnerndes Ich im Schnitt zufriedener ist, als unser erlebendes Ich. Das liegt u.a. daran, dass wir dazu neigen vergangene Erfahrungen im Nachhinein schönzufärben. Wir schauen nicht selten durch eine rosarote Brille auf unsere Vergangenheit und sehen im Nachgang vieles besser, als wir es im damaligen Moment wahrgenommen haben.

Warum sollten wir unseren Erinnerungen nicht immer trauen?

Nobelpreisträger Kahneman wurde unter anderem durch die Peak-End-Regel bekannt. Diese besagt, dass wir uns nur an die intensivsten Höhe - und Tiefpunkte erinnern und daran, wie ein Erlebnis geendet hat. Denken wir also beispielsweise an einen Urlaub zurück, dann kommen uns besonderes die intensiven Momente und das Ende in Erinnerung. Die schöne Aussicht ist präsenter, als die stundenlange Hin- und Rückreise.

Unser erinnerndes Ich ist daher nicht besonders zuverlässig, wenn es um die Einschätzung unseres Wohlbefindens geht.

Auf meine eingangs erwähnten Gedanken geht der Autor auch in seinem Buch ein. Er schreibt sehr treffend: “Natürlich ist es verführerisch, die eigenen digitalen Kanäle immer wieder mit den schönsten Highlights zu füttern und unsere intensivsten Momente dazustellen. Das ist sogar identitätsstiftend, keine Frage. Möglicherweise leben wir dann aber nur noch für das Glück des Erinnerns und sind auf ständiger Jagd nach dem nächsten Moment, der zur ausgewählten Erinnerung werden könnte. Dies wiederum ist eine schlechte Voraussetzung für ein gutes Leben, weil wir uns von Highlights abhängig machen.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

“Innere Freiheit und Gelassenheit erreichen wir erst, wenn wir uns von der Bürde der verzerrten Wahrnehmung unseres erinnernden Ichs lossagen.”

Heutiger Impuls:
Es kann helfen ganz bewusst auf ein schönes Ende und die Gestaltung intensiver Höhepunkte zu achten. Wir erinnern uns dann nämlich nicht nur diese, sondern erleben sie auch intensiver. Und noch wirkungsvoller ist es, wenn wir uns grundsätzlich mehr auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks konzentrieren. Jeder Moment kann zum Höhepunkt unseres erlebenden Ichs werden. Wir machen uns frei von der Suche nach einem besonderen Highlight und dem krönenden Abschluss und genießen einfach.

Konzentriertes Handeln macht den Kopf frei

Es hilft uns sehr, wenn wir jeden Tag ein paar feste Zeiträume einplanen, in denen wir uns komplett auf unsere Handlung konzentrieren. Diese Fokus kann dabei helfen, dass wir uns von belastenden Gedanken und Sorgenschleifen befreien. Regelmäßige Alltagsroutinen, in denen die Gedanken unseren Handlungen folgen (und nicht andersherum) sind unverzichtbar. Konzentrierte Handlungen machen unseren Kopf frei und ermöglichen sofort, die Magie des Augenblicks wahrzunehmen. Achtsamkeit ist hier übrigens das Stichwort.

Die kleinen Dinge nicht aus dem Blick verlieren

Wir vergessen viel zu häufig, dass wir auch mit kleinen Alltagshandlungen in einen Flowzustand kommen können. Ein gutes Leben besteht in erster Linie nicht aus großen Taten, sondern ebenso aus banalen Dingen wie Zähneputzen, den Müll rausbringen, Einkaufen, Kochen, ein gutes Buch oder einen inspirierenden Artikel lesen oder im Garten zu arbeiten.

Kleine Schritte sind wichtig. Zenon von Kition sagte einst:

“Wohlbefinden wird durch kleine Schritte erreicht, ist aber wahrlich keine kleine Sache.”

Genieße die kleinen Momente des Augenblicks

Ich wünsche dir, dass du heute ganz besonders die kleinen Augenblicke genießen kannst und vielleicht in eine Art Flowzustand kommst. Die Schönheit des Lebens liegt nicht nur in den besonderen Momenten wie einem Urlaub, sondern kann sich jeden Tag zeigen. Wir müssen nur genau hinschauen.

Hab einen wunderbaren Freitag mit all den Dingen, die du gerade gebrauchen kannst.
Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

21. DEZEMBER: EINE EINLADUNG FÜR EIN RENDEZVOUS MIT DIR SELBST.

Heute ist die längste und dunkelste Nacht des Jahres. Die Wintersonnenwende nennt man auch Thomas- oder Julnacht und jedes Jahr kann ich diesen Tag nicht erwarten. Diese Nacht ist das Zeichen dafür, dass sich nun alles Stück für Stück wieder in die andere Richtung bewegt. Es bleibt wieder länger hell und der Kreislauf beginnt von vorne.

Der 21. Dezember leitet aber auch die Rauhnächte ein. Er steht nämlich symbolisch für den Tag des Loslassens und der Reinigung. Und weil mir viele von euch geschrieben haben, dass sie die Rauhnächte mittlerweile selbst zelebrieren oder mehr darüber erfahren möchten, widme ich dieses Türchen nun einem Brauch, den ich selbst schon lange “feiere”.
Was du heute für dich tun kannst?

Dinge gehen lassen

Schreibe alles auf ein Blatt Papier, was du nicht mehr mit dir herumtragen möchtest. Alle unschönen Situationen, Begegnungen, Erinnerungen und auch bestimmte Menschen. All die Dinge, die du gedanklich in diesem Jahr lassen und nicht ins neue Jahr mitnehmen möchtest.

Wenn du diese Dinge notiert hast, dann verbrennst du dieses Blatt im Kamin oder einer feuerfesten Schale. Du kannst aber auch alle Punkte einzeln auf kleine Zettel schreiben und dieses Stück für Stück verbrennen. Wenn du den Zettel oder die kleinen Zettelchen verbrennst, dann kannst du gedanklich ein “Ich lass dich gehen” aussprechen, um diese Last zu verabschieden.

Klarheit im Außen schaffen

Du kannst aber auch durch deine Wohnung oder dein Haus gehen und dich einfach mal umschauen. Findest du gerade Dinge, die dir eigentlich nur im Weg umgehen? Unnütze Sachen, die du nicht mehr verwendest, Kleidung, die du nicht mehr trägst? Dann weg damit. Aufräumen bringt Klarheit und Loslassen schafft Freiräume. Damit machst du Platz für die wichtigen Dinge, die das neue Jahr für dich bereithält.
Bucket-List für das neue Jahr schreiben

Notiere dir eine Liste mit Dingen, die du im neuen Jahr unbedingt erleben oder ausprobieren möchtest.

Die 13 Wünsche für das kommende Jahr

Die Rauhnächte sind ein uraltes Ritual und über die Jahrhunderte haben sich viele der Bräuche gewandelt. Einige sind mittlerweile vergessen und andere sind neu entstanden, so wie das Ritual der 13 Wünsche. Brauchtum und Moderne kann man aber problemlos miteinander verbinden und dieses Ritual ist jenes, das für mich die Rauhnächte ausmacht.
Die Nacht des 21. Dezember ist eine besonders magische Zeit, die uns dazu einlädt über unser neues Jahr nachzudenken. Lege dir 13 kleine unbeschriebene Zettel bereit und schreibe auf jeden dieser Zettel einen Wunsch für das kommende Jahr.

Überlege gut, denn 13 Wünsche sind gar nicht so einfach zu finden und du solltest dir wirklich nur Dinge wünschen, die DU wirklich willst und die dir wichtig sind.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Wie formuliere ich die Wünsche richtig?

Hier gibt es ganz unterschiedliche Herangehensweisen und Methoden. Ich habe mittlerweile mehrere Bücher zum Thema und fast in jedem wird es anders gelöst. Auf dem Blog findest du dazu übrigens auch einen Beitrag.

Ich verrate dir die Methode, die sich für mich persönlich am stimmigsten anfühlt. Da es sich aber um ein relativ neues Ritual handelt, kann man hier auch selbst experimentieren.
Ich formuliere meine Wünsche immer aktiv und in der Gegenwartsform. Also so, als hätte sich der Wunsch bereits erfüllt. Das empfinde ich als deutlich kraftvoller.

Ein Beispiel:

Wenn du vielleicht an einer Erkrankung leidest und du gesund werden möchtest, dann würde der Wunsch nicht “Liebes Universum, mir geht es nicht sonderlich gut, ich wünsche mir, das ich gesund werde.“ lauten.

Du notierst stattdessen: “Ich bin gesund.”

Es hilft ebenfalls nicht, wenn du dir etwas für andere Menschen wünscht oder dir wünscht, dass andere Menschen etwas unterlassen oder ihr Verhalten ändern. Der Wunsch sollte allein auf dich bezogen sein.

Wenn du nichts findest, was du dir wünschen könntest, dann können dir vielleicht folgende Fragen helfen und ein erster Anhaltspunkt sein:

- Was wäre das Beste, das jetzt in meinem Leben passieren könnte?
- Was wünsche ich mir für mein neues Jahr?
- Was brauche ich, damit ich Ruhe und Frieden in mir finde?
- Was würde mir jetzt so richtig Freude machen?
- Was wäre ein großes Geschenk für mich?
- Worin möchte ich wachsen?
- Was müsste ich endlich wagen?
- Was soll sich endlich lösen?
- Wovon ist jetzt die Zeit um loszulassen?
- Was könnte eine Vision für mein neues Jahr sein?
- Was möchte ich lernen, um freier und größer durch mein Leben zu gehen?
- Was ist mein größter Wunsch für diese Welt?
- Worum geht es für mich auf meinem persönlichen Entwicklungsweg im kommenden Jahr?
- Was ist meine größte Vision für mich im kommenden Jahr?

Wenn du alle deine Wünsche notiert hast, dann faltest du die Zettel so, dass du die darauf notierten Wünsche nicht mehr lesen kannst. Lege nun alle Zettel in ein Gefäß oder eine Schachtel und verschließe diese.

In den kommenden Tagen journale ich bereits besonders viel. Jedoch nie unter Zwang, sondern so, wie es sich für mich richtig und stimmig anfühlt.

Mein persönliches Rauhnachts-Ritual

Am 21. Dezember notiere ich meine Wünsche und lege sie in einer Schachtel bereit. Dafür nehme ich mir ausgiebig Zeit, zünde eine Kerze an und bin ganz für mich. Besonders kraftvoll ist das Ritual, wenn man es in der Dämmerung oder Dunkelheit durchführt.

Selbstverständlich geht es aber auch am Tag, wenn man abends zum Beispiel unterwegs ist. Für die Rauhnächte nutze ich ein eigenes Journal. Ich finde es besonders spannend zurück zu blättern und mir durchzulesen, was ich beispielsweise im letzten Jahr notiert habe. Natürlich geht aber auch jedes andere Notizbuch oder ein Blatt Papier.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Ich journale schon seit sieben Jahren mit Bianca Fritz. In ihrer kostenlosen Rauhnachts-Aktion schickt sie täglich eine Frage - also einen Journaling-Impuls. Man soll sich 5 Minuten Zeit nehmen, diese Frage zu beantworten und dabei den Stift nicht absetzen. Selbst dann, wenn gerade nichts dazu kommt. Ganz häufig schreibe ich aber noch deutlich länger. Über den oben gesetzten Link kannst du dich anmelden, sie teilt die Fragen aber auch täglich auf Instagram.

Seit letztem Jahr nehme ich aber auch Bücher zur Hand und werde dieses Jahr beispielsweise das Kartenset von Tanja Köhler benutzen. In “Rauhnächte - 12 Tage nur für dich - Das Kartenset” (Knesebeck) hat jede Nacht ein spezielles Thema. Man findet aber auch kostenlos im Netz viele tolle Fragen und Aktionen dazu und kann so einfach mal ausprobieren, ohne sich direkt Kurse und Bücher zu kaufen.

Die Rauhnächte starten am 25. Dezember und enden am 5. Januar. Ich schreibe immer in der Dämmerung oder Dunkelheit im Kerzenschein. Dafür zünde ich eine Kerze an und suche mir einen ruhigen Ort. Ich lese mir die Frage durch, schaue einige Zeit in die Flamme und beginne dann zu schreiben. Ohne abzusetzen, ohne auf Grammatik und Sinn zu achten. Ich schreibe einfach auf, was kommt.

Seit letztem Jahr räuchere ich auch mit verschiedenen Kräutern. Dazu habe ich mir passendes Räucherwerk gekauft. Das ist aber alles zusätzliche Spielerei, die mir Freude bringt. In meinen Augen kein Muss. In meinem Blogartikel habe ich die Shops verlinkt.
Am Ende höre ich ganz ruhig in mich hinein und versuche nur zu atmen und ziehe einen der Zettelchen aus der Box.

In manchen Ritualen verbrennt man den Zettel ungelesen. Ich allerdings öffne den Zettel immer und notiere mir, welchen Wunsch ich in welcher Nacht gezogen haben. Jede Nacht steht für einen der kommenden Monate des neuen Jahres. Sinnbildlich sollte sich der Wunsch entweder in diesem Monat erfüllen oder erste Weichen dafür gestellt werden.
Und dann nehme ich den Wunsch und verbrenne ihn über der Kerzenflamme. (Achtung: Ich stelle immer ein Glas Wasser bereit, um den Wunsch hineinfallen zu lassen und greife ihn mit einer Zange oder Schere und halte ihn dann über die Flamme. So verbrennt er besser und ich mir nicht die Finger.)

Am letzten Tag bleibt ein Wunsch übrig. Der 13. Wunsch. Diesen kannst du öffnen und dann in dein Journal legen. Es ist der Wunsch, den nicht das Universum erfüllt, sondern bei dem du selbst tätig werden musst.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Was ich außerdem mache

Ich bin in der Zeit der Rauhnächte empfind- und achtsamer. Ich achte darauf, welche Träume ich habe und habe aus diesem Grund zum Beispiel auch ein Notizbuch neben dem Bett, um direkt nach dem Aufwachen Dinge und Gedanken zu notieren. Ich achte auf Situationen und Momente, die mir begegnen. Zum Beispiel ein besonderer Vogel, der plötzlich auftaucht und mich vom Baum beobachtet. Oder ein Sonnenstrahl, der durch die dichte Wolkendecke blinzelt, wenn ich in den Himmel schaue.

Tanja Köhler empfiehlt in ihrem Buch beispielsweise folgende Punkte:

- Achte darauf, ob du etwas geträumt hast und wenn ja, was. Abends kannst du außerdem notieren, wie es dir den Tag über ergangen ist.
- Notiere, welche Themen und Gedanken dir durch den Kopf gehen.
- Achte darauf, ob du bestimmten Menschen oder Tieren begegnet bist.
- Notiere dir, wie das Wetter an dem Tag gewesen ist.
- Notiere dir, ob du etwas Besonderes beobachtet hast.
- Notiere dir, ob dich etwas nachdenklich gemacht bzw. deine Aufmerksamkeit erregt hat.

Das sind zusätzlich Schritte, die du nicht machen musst, aber machen kannst. Meine Oma hat immer schon das Wetter an den einzelnen Tagen notiert, weil es wohl Aufschluss über das Wetter der jeweiligen Monate des neuen Jahres geben soll.

Was wichtig ist?

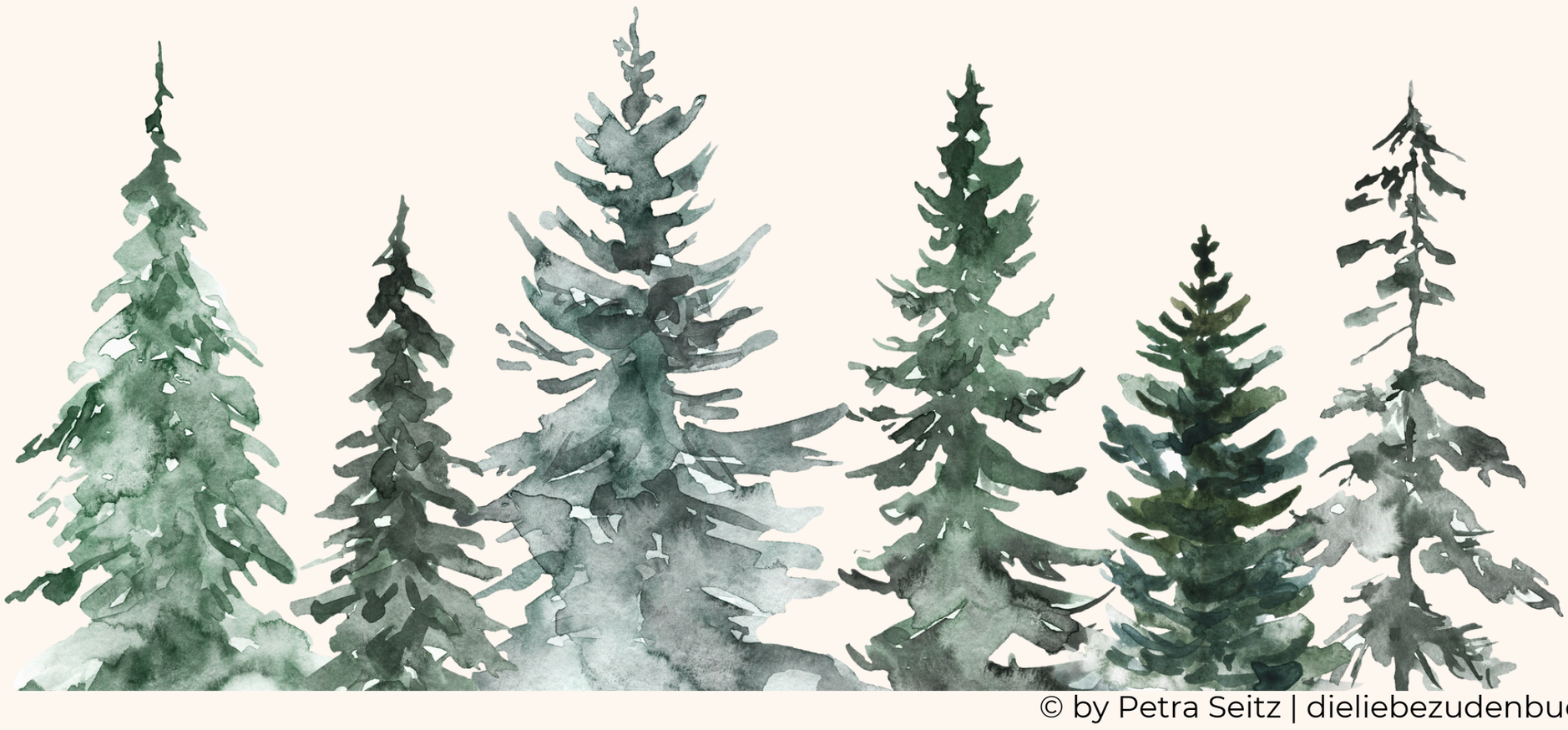
All die genannten Dinge und Schritte sind Möglichkeiten. Es ist niemals ein Muss. Du kannst das Ritual so gestalten, wie es in deinen Tagesablauf am besten hineinpasst. Musst du zwischen den Jahren arbeiten, hast Kinder oder andere Verpflichtungen, dann hast du wahrscheinlich gar nicht die Zeit dir täglich einen längeren Zeitraum nur für zu nehmen. Das ist aber nicht schlimm.

Du machst es so, wie es sich gut anfühlst. Du schreibst, wenn du die Zeit findest. Vielleicht ziehst du auch einfach nur deinen Wunsch uns beendest das Ritual auch schon wieder. Niemand muss räuchern, niemand muss irgendwelche besonderen Rituale ausführen. Es ist immer eine Möglichkeit, aber niemals die einzig richtige.

“In der Ruhe liegt die Kraft. Aus der Ruhe entspringt die Kraft.”

Denkst du jetzt auch, dass sich das alles ganz schön nach Hokuspokus anhört? Dann möchte ich hier Autorin Tanja Köhler zitieren die schreibt: “Ob man den Rauhnächten magische Kräfte zuschreibt oder nicht, das ist jedem selbst überlassen. Dass die Rauhnächte wieder an Bedeutung gewinnen, ist wohl vor allem dem Wunsch nach einem Gleichgewicht in einer immer schneller und anspruchsvoller werdenden Welt geschuldet.”

Mir persönlich schenken sie Ruhe, Erdung, Klarheit und ganz viel Einkehr bei mir selbst. In dieser ruhigeren Zeit des Jahres empfinde ich das als besonders wertvoll.



© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

H e u t i g e r I m p u l s :
Die Autorin Tanja Köhler teil in ihrem Buch eine Geschichte, die sie immer dann erzählt, wenn andere Menschen meinen “dafür habe ich keine Zeit”. Diese Geschichte finde ich sehr wertvoll und möchte sie deshalb heute als Impuls mit dir teilen.
In der letzten Vorlesungswoche vor den Weihnachtsferien trat ein Professor vor seine Studierenden: “Lust auf ein kleines Experiment zum Thema Zeit?” Zustimmendes und neugieriges Nicken. Er nahm eine Vase und füllte diese behutsam mit großen Steinen. Bis keiner mehr hineinpasste. “Was meint ihr? Ist die Vase voll?” Ein Stundet meldete sich: “Naja, kleinere Steinchen passt schon noch rein, oder?” Der Professor bückte sich und zog eine Schachtel mit kleinen Kieselsteinchen hervor. Diese schüttete er in die Vase zu den großen Steinen. “Und jetzt? Ist die Vase jetzt voll?”

“Sand! Sand geht bestimmt noch hinein!” Der Vorschlag kam von einem Stundeten in der ersten Reihe. Zustimmendes Gelächter. Als ob er es geahnt hätte, zog der Professor eine weitere Schachtel unter seinem Pult hervor, gefüllt mit strahlend weißem Sand. Er schüttete so viel davon in die Vase, bis er über die Ränder rieselte. Wieder blickte er die Studierenden an und fragte: “Wie schaut es aus? Ist die Vase jetzt voll?”

Es wurde leiser im Saal. Eine junge Stundentin meldete sich und fragte: “Wasser? Wie wäre es mit Wasser? Davon passt doch bestimmt noch etwas rein…?”

Und tatsächlich. Der Professor öffnete seine Trinkflasche und goss vorsichtig so lange Wasser in die Vase, bis diese wirklich randvoll war. “Was meint ihr?” Fragend schaute er das Plenum an. “Voll. Kein Platz mehr für irgendwas!”. Die Studierenden waren sich einig.

Der Professor wartete einen Moment und ließ den Anblick auf die Anwesenden wirken. Dann hob er den Blick und fragte: “Was ist die Moral dieser Geschichte? Die Botschaft meines Experiments?”

Ein Stundet meinte: “Wenn man nur will und sich gut organisiert, dann bekommt man alles in seinem Leben geregelt und im Terminkalender unter.”

“Nein!” wies ihn der Professor zurecht. “Diese Interpretation ist definitiv falsch, und ihr solltet niemals auch nur ansatzweise in Betracht ziehen, euer Leben so zu leben. Ihr kennt alle das Prinzip “First come - first served”. Wenn ihr die großen Steine nicht zuerst in die Vase legt, dann bekommt ihr sie später nicht mehr unter. Das bedeutet: Klärt unbedingt, was die Kieselsteine und was die großen Steine in eurem Leben sind. Kieselsteine sind die Aufgaben, die ihr häufig im Leben habt, die euch aber nicht erfüllen. Minimiert diese Dinge. Doch denkt auch darüber nach, was die großen Steine eures Leben sind. Gesundheit? Partnerschaft? Freunde? Worauf wollt ihr im nächsten Jahr euren Fokus legen? Gebt diesen Steinen einen guten Platz, damit sie nicht bei nächster Gelegenheit vom Alltag weggespült werden.”

Und wie geht es weiter?

Am 6. Januar kannst du dir vornehmen dich von deinem Rauhnachts-Ritual zu verschieden, den Platz aufzuräumen, die Kerze und das Journal zu verstauen. Räume es aber nicht zu weit weg, damit du im Jahr immer wieder darin blättern und die besondere Energie zurückholen kannst.

Im kommenden Jahr möchte ich selbst etwas neues versuchen. Die Zeit zwischen den Jahren ist magisch, da alles immer ein wenig langsamer läuft. Man hat mehr Zeit für die Dinge und für sich. Aber irgendwann sind wir zurück im hektischen und stressigen Alltag und die guten Vorsätze und Wünsche sind schnell wieder vergessen.
Im neuen Jahr möchte ich einführen, dass ich jeden Monat nochmal reflektiere und mir Gedanken darüber mache. Was habe ich im Rauhnachts-Journal notiert, welchen Wunsch gezogen? Was habe ich umgesetzt? Was kann ich besser machen?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Inspiration nehme ich mir aus dem Buch “Rauhnächte - 12 Tage nur für dich” von Tanja Köhler (Knesebeck Verlag).

Die Rauhnächte haben dir sicher wertvolle Gedanken geschenkt. Du allein kannst entscheiden, was du davon umsetzen möchtest. Manchmal müssen Dinge erst reifen. Aufbruch und Neubeginn heißen deshalb nie, dass alles auf einmal passieren muss. Und wenn nicht alles von deinen Wünschen klappt, dann sei nachsichtig mit dir. Veränderung braucht Zeit, Geduld und Gelassenheit. Es kommt alles zu seiner Zeit.

Altes Loslassen und Neues begrüßen

Ich würde mich so freuen, wenn du nun deine persönliche Rauhnachts-Reise startest und dieses Jahr diese Nächte ebenso zelebrierst. Wenn du dich austauschen möchtest, dann schreib mir gerne.

Aber auch abseits der Rauhnächte kann Journaling und Einkehr bei sich selbst immer eine gute Idee sein. Ich wünsche dir ganz viel Magie, gute Gedanken, Inspiration und die nötige Ruhe, um dein Ritual starten zu können. Hab einen wunderbaren Samstag.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

22. DEZEMBER: ZEIT FÜR MEHR VERBUNDENHEIT.

Vor langer Zeit habe ich auf Instagram eine Story darüber gesehen, dass es mit zunehmendem Alter gar nicht mehr so leicht wird neue Freundschaften zu knüpfen und Menschen zu finden, die auf der selben Wellenlänge unterwegs sind. Ich mache die selbe Beobachtung und frage mich schon lange, woran das liegt.

Es ist kein Geheimnis, dass wir in unserem Leben Verbündete brauchen und auf soziale Kontakte angewiesen sind. Der Mensch ist schließlich ein soziales Wesen und es ist zudem nachgewiesen, dass die Einsamkeit wirklich krank machen kann.

Freundschaft bedeutet aber immer auch Arbeit. Man muss Zeit investieren, um zu wachsen, um die Verbindung zu stärken und Vertrauen aufzubauen. Zeit ist jedoch ein kostbares Gut. Die meisten von uns haben zu wenig davon, so scheint es. Sie jonglieren Familienalltag, Job, Partnerschaft und eigene Bedürfnisse und müssen in diesem voll durchgetakteten Tag noch freie Zeitslots finden, in denen sozialer Austausch möglich wird.

Die wunderbare Journalistin Ronja von Wurmb-Seibel hat darüber ein Buch geschrieben. In “Zusammen - Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen - und wie wir sie finden” (Kösel Verlag) schreibt sie ihre sehr klugen und wichtigen Gedanken auf und sagt, dass das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt das Überleben der Menschheit seit Beginn an sichert. Es ist unbedingt an der Zeit das wieder neu zu entdecken.

Die Autorin schreibt: “Egal, wie unser Alltag aussieht, welchen Job wir machen, wo wir leben: Wenn wir uns mehr Verbundenheit wünschen, brauchen wir dafür Zeit - ausgerechnet! Die Ressource, die bei den meisten von uns heute zumindest gefühlt die knappste ist. Wir brauchen Zeit nicht nur, um uns treffen zu können. Wir brauchen sie auch, weil es uns, wenn wir gestresst sind, deutlich schwerer fällt, mit den Menschen um uns herum mitzufühlen.”

Ist es Zeit umzudenken?

Auch ich falle immer wieder dem Trugschluss zum Opfer, dass ich keine Ressourcen für ein Treffen habe, weil ich mich so erschöpft fühle. Genau das Gegenteil ist der Fall. Sehr häufig hat man nicht die Energie. Ein Treffen lädt unsere Akkus jedoch wieder auf - vorausgesetzt man verbringt Zeit mit Menschen, welche die Energietanks nicht noch mehr entladen. Daran muss ich mich immer wieder selbst erinnern, bevor ich das nächste Mal vorschnell ein Treffen absage, weil mir die Energie fehlt.

Die Community-Expertin Radha Agrawal beschloss an ihrem 30. Geburtstag ihre Freundschaften wieder mehr zu priorisieren und schrieb: “Ich stellte fest, dass ich das vergangene Jahrzehnt hindurch das Freundschaftenschließen in die Kategorie “Wenn ich dafür Zeit habe” sortiert habe. Arbeit kam immer an erster Stelle und Freunden abzusagen, war völlig normal.”

Und ich kenne das leider auch von mir selbst. Während ich diese Zeilen hier schreibe denke ich also darüber nach, woher das kommt? Sind das immer noch meine People Pleasing Tendenzen, die hier aus mir sprechen und mir einreden, dass ich den besten Job überhaupt machen soll, weil ich nur dann etwas Wert bin? Ich möchte es nicht leugnen. Umso wichtiger ist es, dass wir alle - die vielleicht hin und wieder so denken - ein Umdenken einleiten und die Prioritäten neu ordnen.

Dazu gibt es eine Studie aus den 70er Jahren. In dieser wurden Teilnehmende eines Priesterseminars getestet. Die Hälfte der Personen wurde beauftragt, einen kurzen Vortrag über die Parabel vom guten Samariter zu halten, die andere Hälfte sollte über aktuelle Jobaussichten für Theologen sprechen. Auf dem Weg zum vermeintlichen Vortragsort trafen die Teilnehmenden jeweils auf einen verwahrlost wirkenden Mann - also jemanden der - wie in der Samariter-Parabel - eigentlich Hilfe brauchte. Doch wer half?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Viel entscheidender als alle anderen Faktoren war, wie viel Zeit die Teilnehmenden hatten. Bei denjenigen, denen man zuvor gesagt hat, dass sie spät dran seien, halfen nur zehn Prozent. Von denen, die ganz ohne Eile unterwegs waren, halfen 63 Prozent.
Man darf nicht vergessen, dass diese Studie aus den 70er Jahren stammt. Die Geschwindigkeit, mit der wir heute unseren Alltag bestreiten, die dürfte sich nun um einiges erhöht haben.

“Wenn unser Leben hauptsächlich von Lohnarbeit und Zeitstress bestimmt ist, sind die Möglichkeiten, uns abseits davon mit anderen zu verbinden, empathisch zu reagieren oder sogar Mühen auf uns zu nehmen, um zu helfen, entsprechend gering.”

Was kann man tun?

Wir sollten uns jedoch nicht schuldig fühlen und uns selbst dafür verurteilen, wenn wir in bestimmten Situationen nicht mitfühlend reagiert haben. Viel wichtiger wäre es sich zu fragen, welche Stressoren der Grund dafür waren und unser Verhalten dahingehend beeinflusst haben. Es ist schon viel damit gewonnen, wenn wir diesen Missstand bemerken und ändern möchten.

Zeit ist ein wichtiges Gut

Laut einer Studie der Hans-Böckler-Stiftung befürworten 81 Prozent der Menschen in Deutschland eine Verkürzung der Arbeitszeit. Mehr als die Hälfte der Menschen fühlte sich im Jahr 2022 gestresst. Und die Hans-Böckler-Stiftung formulierte das sogar noch deutlicher:

“Zeit für Muße hat damit einen besonderen Stellenwert für gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Stabilität von Demokratie.”

Wenn wir darüber nachdenken wird umso bewusster, wie wichtig Freiräume sind. Nicht alle Menschen können sich eine Verkürzung der Arbeitszeit leisten oder sich eine längere Auszeit vom Job nehmen. Doch wir können Freiräume schaffen, wenn wir diese schaffen wollen.
Es kann manchmal schon reichen sich hin und wieder einen Nachmittag frei zu nehmen, aufzuhören so viele Überstunden zu sammeln oder im Feierabend nicht permanent über Job-Themen nachzudenken. Egal wie diese Freiräume aussehen mögen, sie würden dafür sorgen, dass wir wieder besser zueinander finden und uns näherkommen.

Verbindung im Arbeitsalltag

Für manche Menschen ein kontroverses Thema, da viele Beruf und Privatleben strikt voneinander trennen möchten. Dennoch verbringen wir sehr viel Zeit im Job und eine gewisse Verbundenheit im Arbeitsalltag bereichert unser Leben.

Heutiger Impuls:
Nimm dir einen Moment Zeit und versuche folgende Fragen für dich zu beantworten: Mit wem im Job habe ich am meisten Spaß? Wen schätze ich am meisten? Was schätze ich an dieser Person? Mache ich meine Anerkennung deutlich? Wer ist auf irgendeiner Art und Weise ganz anders als ich? Was kann ich von dieser Person lernen? Wenn ich einen Konflikt mit einer Kollegin oder einem Kollegen habe, was kann ich tun, um diesen zu mildern? Welche Art von Kontakt vermisse ich bei der Arbeit? Wie könnte ich solche Verbindungen und Kontakte schaffen? Gibt es jemanden, den ich gern besser kennen würde? Wie kann ich Kontakt zu dieser Person aufnehmen?
Solltest du selbstständig sein und keine direkten Kollegen oder Kolleginnen, dann kannst du dich vielleicht fragen, ob es in deinem Bereich andere Expertinnen gibt, mit denen du dich regelmäßig austauschen kannst? Wie wäre ein Co-Working? Ein regelmäßiges Treffen, um über gemeinsame Herausforderungen und Probleme zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Die Autorin schreibt: “Wenn wir uns im beruflichen Kontext auf die Suche nach Verbündeten machen, bedeutet das nicht, dass Arbeit noch mehr Platz in unserem Leben einnehmen soll. Es geht darum, die Zeit, die wir ohnehin mit Arbeit verbringen, gemeinschaftlicher zu erleben. Je mehr wir in soziale Beziehungen in unserem Arbeitsumfeld investieren, desto mehr gewinnen wir in unserer Arbeitszeit für uns persönlich. Auch wenn Arbeit (hoffentlich!) nicht unser ganzes Leben ist - sie gehört zu unserem Leben mit dazu und damit auch zu unseren Möglichkeiten, uns mit anderen zu verbinden.”

Wie vollgepackt ist unsere Freizeit?

Unsere Abhängigkeit von sozialen Medien ist nicht zu vernachlässigen. Laut einer Studie waren Jugendliche im Jahr 2022 im Schnitt 63,7 Stunden pro Woche online. Das ist viel Zeit, die da im Netz verloren geht. Es ist jedoch nicht nur die Zeit, die uns fehlt, sondern auch der ständige Vergleich mit anderen, der uns zu schaffen macht.

Soziale Medien beeinflussen auch, auf welche Art wir Verbindung zu anderen Menschen suchen. Wir werden immer abhängiger von unseren Handys und haben weniger Interesse daran überhaupt noch tiefergehende Beziehungen einzugehen und dafür Zeit zu investieren.

Wohin richtet sich unsere Aufmerksamkeit?

Die Journalistin berichtet, dass sie am Institut für Publizistik in München einen Kurs für Auslandsberichterstattung gibt. Alle Teilnehmer müssen mehrere Monate lang ein Gebiet erschließen. Sie suchen sich also ein Land aus und lernen dann nach und nach alles darüber und berichten. Eine der ersten Übungen allerdings findet vor der eigenen Haustür statt.
Die Aufgabe lautet: Die Studierenden sollen sich eine halbe Stunde lang ihre eigene Nachbarschaft so anschauen, als wären sie, wenn schon nicht im “Ausland”, dann zumindest im “Neuland”.

Mehrere der Teilnehmenden machten faszinierende Entdeckungen oder kamen mit Ideen für journalistische Geschichten zurück. Dabei bewegten sie sich in einem bekannten Gebiet. Das brachte folgende Erkenntnis:

“Die gewohnte Umgebung mit einem anderen Blick zu betrachten, hatte gereicht, um Neues in ihren Alltag zu bringen. Neue Eindrücke und neue Möglichkeiten.”

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Wir alle beobachten unsere Umgebung um uns herum, wenn wir es schaffen die Perspektive zu verändern, dann erweitern wir unsere Möglichkeiten. Stelle dir ab und an die Frage “Was habe ich noch nie zuvor bemerkt?”. Das muss gar nicht auf Orte bezogen sein, sondern kann auch für Menschen stehen.

Hast du dir schon mal Gedanken gemacht, was die Person dir gegenüber mag, macht, fühlt, denkt oder sagt, was dir zuvor noch nie aufgefallen ist? Ein spannendes Experiment, das uns zugleich wieder bewusst macht, dass wir eine Person nie ganz kennenlernen werden. Es wird immer wieder Neues geben, das wir entdecken können und Stoff für spannende Gespräche, gemeinsame Unternehmungen und echte Verbindung ist.

“Wir wir unsere Welt sehen, beeinflusst nicht nur unser Denken, sondern auch unser Handeln.”

Warum fehlt uns der Mut neue Menschen kennenzulernen?

Wir Menschen können die Auswirkungen von Beziehungen und Kontakten zu anderen Menschen nicht wirklich realistisch einschätzen. Für gewöhnlich zahlen sich Beziehungen nicht unmittelbar aus. Sie sind eher Langzeit-Investments, was es einfacher macht sie auf die kurze Sicht zu vernachlässigen. Blöderweise fokussieren wir uns aber häufig auf negative Erfahrungen, mögliche Enttäuschungen oder Verletzungen und übersehen dabei (oder unterschätzen) die positiven Vorteile, die Beziehungen mit sich bringen.

Brené Brown hat erforscht, was Menschen brauchen, um sich wirklich zugehörig zu fühlen. Und sie hat aus ihren eigenen Studien einen Ratschlag herausgefiltert, der ihr Leben verändert hat. Er hat verändert, wie sie mit anderen Menschen agiert, wie sie mit ihren Kindern umgeht, wie sie sich im beruflichen Kontext verhält. Und den möchte ich unbedingt noch mit dir teilen.

“Hör auf, durch die Welt zu laufen und nach der Bestätigung Ausschau zu halten, dass du nicht dazugehörst. Du wirst diese Bestätigung immer finden, wenn du es dir vornimmst. Hör auf, die Gesichter deiner Mitmenschen nach Hinweisen abzusuchen, dass du nicht genügst. Du wirst diese Hinweise immer finden, weil das nun mal dein Ziel ist.”

Die gute Nachricht ist aber, dass das ganze auch in die umgekehrte Richtung funktioniert. Sobald wir Belege dafür suchen, dass wir dazugehören, wertgeschätzt und geliebt werden, werden wir sie finden. Wir können jeden Moment damit beginnen.

Wer sind deine Verbündeten?

Wenn du die heutige Ausgabe gelesen hast, dann nimm dir doch vor, dich mal wieder bei einer lieben Person zu melden, die du schon lange nicht mehr gesehen hast. Vereinbare am besten auch direkt ein Treffen und starte verbunden in das neue Jahr.

Ich wünsche dir einen wundervollen 4. Adventssonntag, Zeit für Ruhe und Erholung, Zeit um die Vorweihnachtszeit nochmal so richtig zu genießen.

Alles Liebe,
Petra

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

23. DEZEMBER: WIE DU MEHR ALLTAGSGLÜCK IN DEIN LEBEN BRINGST

Neulich traf ich mich mit einer Bekannten auf einen Kaffee. Sie erzählte mir, dass sie im Alltagstrott regelrecht gefangen ist. Ihr Leben folgt immer dem gleichen Ablauf, der ihr keine rechte Freude mehr bereitet. Glück haben anscheinend immer nur die anderen.

In wenigen Momenten bin ich versucht selbst so zu denken und muss mich dann immer wieder zurücknehmen und umdenken. Wenn man darin jedoch keine Übung hat, dann mag das gar nicht so leicht sein. Dieses Treffen war anstrengend und zugleich brachte es mich dazu darüber nachzudenken, wie man sein Alltagsglück ganz leicht erhöhen kann.

Manche Tage sind doof. Daran kann man nichts ändern und man muss auch nicht krampfhaft versuchen etwas besser zu machen, als es ist. Doch ganz häufig haben wir es selbst in der Hand. Wie oft bin ich morgens aufgestanden und ein Missgeschick nach dem anderen zog sich durch meinen Tag. Und dann kam plötzlich doch noch dieser eine Moment, der mich mit dem Tag versöhnt hat. Eine gute Nachricht, ein toller Sonnenuntergang, ein wunderschönes Abendessen oder irgendetwas anderes. Das sind diese kleinen Dinge, die mir immer wieder zeigen, dass das Glück ganz oft vor unseren Füßen liegt. Wir müssen nur hinschauen und es wahrnehmen.

Genieße die kleinen Momente

Wenn man mich fragt, was ich mir für das neue Jahr bewusst vornehme, dann wird es unter anderem der Genuss der kleinen Momente sein. Denn viel zu oft sitze ich zwar mit meinem Kaffee im Café oder am Tisch und bin gedanklich dennoch ganz woanders. In der Regel bei meinen nächsten To-Dos und dem Berg an Aufgaben, die noch zu erledigen sind.

Katharina Tempel schreibt in ihrem Buch “Schenk dir das Leben, von dem du träumst” (GU Verlag) sehr treffend folgendes: “[...]Kleine Dinge können einen großen Unterschied machen und eine nachhaltige Wirkung zeigen. Denk nur einmal daran, wie du dich fühlst, wenn der Himmel wolkenverhangen und grau ist und wie du dich fühlst, wenn die Sonne scheint? Eine klitzekleine Änderung und doch startet man ganz anders in den Tag. Der Sonnenschein ändert nichts an deinen Problemen. Aber er ändert etwas an deiner Stimmung, an deinem Energielevel und an deiner Motivation. Und dadurch kann selbst so eine Kleinigkeit wie Sonnenschein eine Kettenreaktion an weiteren positiven Ereignissen nach sich ziehen. Weil du so mehr motiviert bist, gehst du dein Problem proaktiv an. Weil du mehr Energie hast, setzt du etwas in die Tat um, dass du vorher lange aufgeschoben hast. Weil deine Stimmung besser ist, lässt du dir auch von Schwierigkeiten nicht den Wind aus den Segeln nehmen. Dir geht es besser und dadurch begegnest du den Herausforderungen deines Tages gestärkt.”

Wir vergessen jedoch immer wieder, dass positive Emotionen nicht einfach so vom Himmel fallen. Wir müssen bewusst etwas dafür tun. Mit unseren Handlungen bestimmen wir, wie wir uns fühlen. Warum startest du deinen Tag nicht mal mit einem Lied, das dir richtig gute Laune bereitet?

Hast du schon einmal von Lach-Yoga gehört? Künstlich erzwungenes Lachen wird irgendwann zu echtem Lachen und bringt gute Laune.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=pWKqAXBWYgs&t=1s

“Der große Reichtum unseres Lebens, das sind die kleinen Sonnenstrahlen, die jeden Tag auf unseren Weg fallen.” - Hans Christian Andersen

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Nimm typische Alltagsmomente doch mal ganz anders und viel bewusster wahr, in dem du vielleicht folgende Dinge versuchst:

- Wenn du bemerkst, dass die Sonne scheint, dann wende dein Gesicht dieser zu, schließe die Augen und genieße das Gefühl auf der Haut für mindestens drei Atemzüge.
- Wenn du das nächste Mal an einer roten Ampel stehst oder irgendwo warten musst, dann hole dir bewusst eine schöne Erinnerung hoch und schwelge in den Glücksgefühlen.
- Wenn du das nächste Mal an einem Blumenladen oder einem Blumenbeet vorbeiläufst, dann bleib bewusst stehen und rieche an einer Blume.
- Wenn du das nächste Mal spazieren gehst, dann suchst du ganz bewusst etwas Schönes in deiner Umgebung.
- Wenn du das nächste Mal dein Abendessen isst, dann setzt du dich bewusst hin und genießt den ersten Bissen in Ruhe und ohne Ablenkung.

H e u t i g e r I m p u l s :
Beobachte dich in deinem Alltag und versuche aktiv Genussinseln einzubauen. Vielleicht hast du nun ein paar Tage frei? Die beste Möglichkeit um das direkt einmal auszuprobieren. Überlege dir, welche deiner Alltagsaktivitäten du mit positiven Mikrogewohnheiten abändern kannst. Zum Beispiel:
Nach dem Mittagessen nochmal fünf Minuten raus gehen, nachdem du dich morgens fertiggemacht hast, schreibst du fünf Minuten in dein Journal, nachdem du morgens die Küche betrittst, startest du eine Gute-Laune-Playlist usw.

Entdecke die Freude an Bewegung

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass uns Bewegung gut tut. Laut einer Studie der Duke University reduzierten bereits tägliche 14 Minuten auf dem Laufband die depressiven Symptome der Teilnehmenden um 82 Prozent. Wichtig wäre es, dass du dir etwas suchst, auf dass du dich bereits im Vorfeld freust. Wie wäre es denn mit beispielsweise mit:

- Fahrrad fahren
- Yoga
- Spazieren gehen
- Tanzen
- Schwimmen

“Wir sind nicht dafür gemacht stundenlang rumzusitzen, sondern dazu, uns zu bewegen. Auch wenn du glaubst, dafür keine Energie zu haben, die Bewegung wird sie dir geben. Mach einfach den ersten Schritt.”, schreibt Katharina Tempel.

Nimm dir Zeit für eigene Projekte

Wir sehnen uns sehr häufig danach mehr Zeit zu haben, um die Projekte zu verfolgen, die uns Freude bereiten. Fakt ist aber auch, dass wir uns die Zeit dafür auch nehmen müssen. Häufig beobachte ich, dass manche Menschen auf die Frage nach Hobbys so etwas wie “Netflix schauen” antworten. Andere sagen Dinge wie “Ich würde ja auch so gerne lesen, aber ich habe keine Zeit.” Und ich verstehe das. Ich verstehe es sehr gut, wenn man nach einem langen Tag keine Kapazitäten übrig hat. Neben Job, Familie, Haushalt und all den anderen Verpflichtungen ist die Luft manchmal raus und ein fauler Abend auf dem Sofa klingt sehr verlockend. Das ist auch absolut okay, aber zumindest an manchen Tagen könntest du diese Gewohnheiten durchbrechen.

Das Ausleben unserer eigenen Interessen macht uns so glücklich, wie es Netflix niemals tun kann. Wir lernen neue Dinge, sammeln positive Erfahrungen und bauen neue Kompetenzen auf. Und das ist unglaublich wertvoll.

Dieses Adventskalender-Türchen aus dem letzten Jahr kann dir vielleicht ebenfalls behilflich sein. Darin erfährst du, wie man eigene Interessen und Kompetenzen entdecken kann.
Was hat dich als Kind interessiert?

Du bist nicht nur dein Job oder deine Familie, du hast viele Interessen. Vielleicht gab es früher Dinge, du immer gerne gespielt oder gemacht hast? Oder Berufe, die du gerne erlernen wolltest? Kannst du dich daran erinnern?

Lesen

Ich liebe lesen. Seit ich lesen kann, lese ich. Ich habe nie aufgehört und das übrigens, obwohl ich aus einer Familie komme, in der nie gelesen wurde. Ich hatte keine Vorbilder die mir das vorgelebt haben und bin unfassbar dankbar, dass ich schon früh ein so großes Interesse für das geschriebene Wort entwickelt habe. In manchen Jahren habe ich 120 Bücher gelesen, in anderen Jahren nur 40. Aber egal wie viele, ich lese. Für mich das beste Hobby der Welt.

Handarbeit

Stricken, Sticken, Häkeln, Nähen - vielleicht auch etwas für dich? Ich muss zugeben, dass ich mich in dem Bereich gar nicht daheim fühle, auch wenn ich super gerne nähen können würde um mir Kleidung selbst zu ändern.

Malen

Das macht mir Spaß. Ich kann überhaupt nicht zeichnen, aber Kunst ist vielfältig und wenn überhaupt, dann bin ich in der abstrakten Kunst daheim. Mache ich viel zu selten, macht mir aber unglaublich viel Spaß.

Fotografie

Ich liebe Fotos. Bedingt durch den Blog habe ich mein Wissen in diesem Thema immer mehr ausgebaut. Heute schaue ich auf alle Dinge mit dem Fotoblick und denke darüber nach, ob sich ein Schnappschuss lohnt. So sind schon einige ganz wunderbare Bilder entstanden.

Singen

Hier muss ich leider sagen, dass ich raus bin. Ich habe als Kind mal ein Instrument gelernt und diesen Versuch sehr schnell wieder verworfen. Ich bin absolut unmusikalisch und habe daran tatsächlich auch keine Freude. Aber du vielleicht?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Kochen

Kochen ist für mich keine bloße Notwendigkeit, sondern echte Liebe. Nicht umsonst habe ich so viele Kochbücher in meinem Regal. Ich probiere gerne neue Kombinationen, experimentiere und liebe gutes Essen ganz grundsätzlich. Insbesondere am Wochenende nehme ich mir gerne Zeit für aufwendigere Gerichte und probiere immer wieder Neues, um mein Wissen weiter auszubauen.

“Es ist vermutlich die einfachste Glücksregel, die es gibt, und dennoch wird sie so häufig vernachlässigt: Wenn du glücklich werden und dich besser fühlen möchtest, dann tu Dinge, die dich glücklich machen.”

Wir können ganz sicher nicht immer glücklich sein. Das wäre nicht normal und auch nicht gesund. Aber wir können aus jeder Lebenslage das Beste machen, wir können kleine Genussmomente in unseren Alltag holen, mehr auf die kleinen Dinge schauen, wir können uns bewegen, kreativ ausleben, neue Projekte verfolgen. Das Glück kommt dann nämlich ganz von allein.

Die Autorin regt zu einem ganz tollen Gedanken an. Stell dir doch mal vor, du würdest ab sofort jeden Tag zwanzig Minuten spazieren gehen, morgens ein “Gute-Laune-Lied” hören, dir Zeit für ein paar Seiten in einem Buch nehmen und bei jeder Wartezeit an schöne Dinge denken. Deine Sorgen und Probleme wären immer noch die gleichen, aber würden deine Tage auf diese Art nicht dennoch ein bisschen schöner werden?

Schritt für Schritt zu mehr Alltagsglück

Vielleicht hast du heute frei? Verliere dich nicht im Vorbereitungsstress, sondern nimm dir meine Worte gleich zu Herzen und schenk dir heute ein bisschen mehr kleines Alltagsglück. Ich wünsche dir ganz viel gute Laune, Energie, Glücksgefühle und alles, was du heute gebrauchen kannst. Hab einen wunderbaren Montag.
Alles Liebe,
Petra

Platz für deine Gedanken

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

24. DEZEMBER: WARUM WIR ZWISCHENRÄUME BRAUCHEN.

Heute erscheint das letzte Türchen des Adventskalenders und ich habe lange überlegt, welches Thema ich dafür aufnehmen möchte. Lange ist mir nichts passendes eingefallen, bis ich beim Ordnen meiner Bücher ein Exemplar in die Finger bekommen habe. Darin geht es um Zeit und damit einhergehend um die wertvollen Zwischenräume.

Ich habe bereits in einem anderen Zusammenhang schon einmal darüber geschrieben. Die Zeit zwischen den Jahren ist besonders magisch, weil alles eine Spur langsamer läuft, viele von uns im Urlaub sind und man sich ganz bewusst darüber werden kann, was ins neue Jahr mitgehen darf und was gehen soll. Wir genießen die Zwischenräume besonders und heute möchte ich davon erzählen.

Wenn ich über Zwischenräume spreche, dann muss ich immer eines meiner allerliebsten Bücher empfehlen und "Innehalten" von Fleur Sakura Wöss (btb) nennen. Wenn du es noch nicht gelesen hast, dann möchte ich es dir unbedingt ans Herz legen.

Ich griff stattdessen zum Buch "Time is honey - Vom klugen Umgang mit der Zeit" von Karlheinz A. Geissler und Jonas Geissler (Oekom Verlag) und wenn man über Zeit nachdenkt, dann darf man eben auch die Zwischenräume nicht vergessen.

Doch was sind Zwischenräume?

Zwischenräume bezeichnen Pausen und Übergänge in einem Handlungsablauf. Die Aufgabe besteht insbesondere darin Erlebtes auf Abstand zu bringen, zu verarbeiten und durch die damit geschaffene Distanz einen anderen Blick darauf zu gewinnen. Auch in der Musik haben Übergänge eine ähnliche Funktion. Intervalle, Pausen, Stille schaffen Dramaturgie und verleihen den Tönen ihren Klang.

Dieses Dazwischen gibt es fast in allen Bereichen. Wie auch immer man es nennt, es sorgt immer für Abstand und schafft zugleich aber Anschlüsse an das, was es auf Abstand bringt. Diese Zwischenräume geben uns Menschen Raum zum Durchatmen und Ausruhen. Ohne Pausen wäre die Musik nichts als Lärm. Ohne Dehnungsfugen würde kein Haus, keine Brücke stabil stehen. Ohne Pause wäre kein Satz sinnvoll verständlich, ohne Leerzeichen kein Satz lesbar.

Räume und Zeiten des "Dazwischen" geben dem Alltag einen Rhythmus.
Die Autoren schreiben: "Sie gliedern die Zeit, organisieren und ordnen Zeiterfahrungen, setzen Schlusspunkte, markieren Anfänge und schaffen so Spielräume."

Zwischenräume und die neue Zeit

Unser Lebensrhythmus war viele Jahre immer dem selben Ablauf unterworfen. Wir folgten dem Tageslicht und dem Glockenläuten und gliederten unseren Tag damit. Neue Technologien und die Beschleunigung des Lebens machen das mittlerweile unmöglich. Wir verlieren die Zwischenräume aus den Augen.

Pausen und Dehnungsfugen werden zu Opfern von Rationalisierung und Effizienzsteigerung. Stattdessen heißt es nun "Verdichtung". Verdichtung von Bebauung, Verdichtung unseres Terminplans, Verdichtung unseres Arbeitspensums, Verdichtung der Erlebnisse.

"Je enger die Aktivitäten, je dichter die Handlungsfolge, umso enger und schmaler werden die Übergänge, die Intervalle und die Pausen."

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Der größte Feind der Zwischenräume

Zwischenräume können nicht existieren, wenn es immer wieder ein “Zwischendurch” gibt. Wer einfach mal “zwischendurch” vorbeischaut, “zwischendurch” seine Mails checkt, “zwischendurch” jemanden anruft und “zwischendurch” dies und jenes macht, vertreibt erfolgreich die dringend benötigen Zwischenräume aus seinem Alltag.

Die Autoren stellen in ihrem Buch die Frage: “Was geschieht in einer Welt ohne zeitliche und räumliche Dehnungsfugen und Leerstellen mit den sozialen Systemen, mit Familien, Vereinen und mit dem gesellschaftlichen Engagement?”

“Jedes Theaterstück beginnt mit einer leeren Bühne, jedes Gemälde mit einer weißen Leinwand [...] Das also heißt: Mut zur Lücke, zur Leere, zum Dazwischen, zur Pause. Die Leere ist nicht Verlust, sondern sie ist ein Gewinn, die Pause keine verlorene, sondern sie ist gewonnene Zeit. Man muss sie nur in einen Rhythmus einbinden - die Leere, die Lücke, die Pause, die Stille, damit sie in ihm ihr Maß finden.”

H e u t i g e r I m p u l s :
Wo sind deine Zwischenzeiten? Achte in nächster Zeit bewusst darauf, dass du diese nicht aus den Augen verlierst. Das kann eine kurze Kaffeepause sein zwischen der Arbeit am Rechner und dem nächsten Meeting, ein Rückblick auf den Tag, bevor du ins Bett gehst, die Rückfahrt von der Arbeit nach Hause oder auch das entspannende Schaumbad. Ganz gleich was es für dich ist, achte in nächster Zeit bewusst darauf und nimm diese als kleine Pausen wahr. Als Zwischenräume, die dir einen Moment zum Atmen schenken und dich von der einen zur anderen Seite bringen.

Zwischenraum im Außen

Die wunderbare Autorin Fleur Sakura Wöss schreibt in ihrem Buch ebenfalls über Zwischenräume und sagt dazu, dass wir auch das Außen dabei nicht vergessen sollten. Räume wirken auf uns nämlich mehr, als uns bewusst ist.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Dinge senden nämlich Botschaften. Als ich diese Zeilen las, fühlte ich mich sofort ertappt. Die Autorin lebt in Wien und erzählt in ihrem Buch, dass sie sich mit ihrem Mann ein kleines Haus in den Bergen gekauft hat. Sie genoss die Leere und Aufgeräumtheit zu Beginn und bemerkte dann doch sehr schnell, dass man irgendwann mit “zustellen” beginnt.

Sie erzählt, dass sie sich lange Zeit eine Dokumentation auf DVD ansehen wollte. Zuhause in Wien fand sie nie die Zeit, also nahm sie diese mit in die Berge. Hier ist die ersehnte Ruhe dafür. Doch das ist Mitnichten so.

Sie schreibt: “Sobald der Stoß der DVDs dort liegt, habe ich meine undefinierte Zwischenzeit und den Zwischenraum verloren. Ich sehe den Stoß und denke mir: »Ach ja, das wollte ich mir ja auch noch anschauen!« Und schon bin ich im »Zu-Erledigen-Modus« drinnen und habe die unendliche Weite unschuldiger Stunden, an denen das Schönste ist, dass sie unbesetzt sind, verloren.”

“Dinge, die daliegen, enthalten eine Aufforderung. Sie sagen: »Räum mich weg!« oder »Repariere mich!« oder »Lies mich!«. Ignorieren wir diese Aufforderungen, dann schieben wir die Dinge in eine Warteschleife, in der sie uns immer wieder begegnen, bis sie in unserer Beachtung irgendwann tot sind. Und dafür brauchen wir dann viel Platz, um die toten Dinge aufzubewahren.”

Was wir brauchen?

Wir brauchen weniger Zeug, mehr Zeit für das Nichts tun, mehr Zeit für Muse und kreative Projekte. Und das ist in unserer heutigen Zeit überhaupt nicht einfach. Vielleicht möchtest du die Zeit zwischen den Jahren jedoch nutzen, um alten Ballast loszuwerden, dich neu auszurichten und klar zu überlegen, welche Weichen du wie für das neue Jahr stellen möchtest.

Ich empfinde das in der Zeit zwischen den Jahren immer besonders magisch und bestärkend.

Schnapp dir dein Journal, kreiere dir dein Vision Board, wähle ein Leitwort, das dich im kommenden Jahr begleiten soll. Egal, was du tust, es wird sich sicherlich bestärkend anfühlen.

Fragen, die du dir u.a. im Journal beantworten könntest:

- Wie kann ich kleine Zwischenräume in meinen normalen Alltag integrieren? Wie sehen diese aus?
- Schaffe ich es, einen Monat (oder auch länger) nichts zu kaufen?
- Was darf gehen? Welche Dinge möchte ich endlich loslassen?
- Gibt es Stapel in meinem Haus, denen ich mich schon seit langer Zeit widmen möchte und es doch nicht tue? Wenn ja, dann gerne weg damit.
- Gibt es Zeitschriften-Abos, die ich abbestellen kann, weil ich sie am Ende doch nicht lese?
- Wie fühlt es sich für mich an ständig “erreichbar” zu sein? Kann ich Phasen einführen, in denen das Handy komplett aus bleibt?
- Welches tägliche Ritual würde mir gut tun?
- Gibt es ein neues Hobby, das ich verfolgen kann?

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

Frohe Weihnachten

Jetzt bleibt mir nur noch Danke zu sagen. Danke für die Reise mit dir. Danke fürs Mitlesen, für liebe Worte, tolle Kommentare und das wertvolle Feedback. Das alles würde keinen Sinn machen, wenn niemand liest, was ich schreibe. Ich danke daher sehr für das Vertrauen und die Wertschätzung.

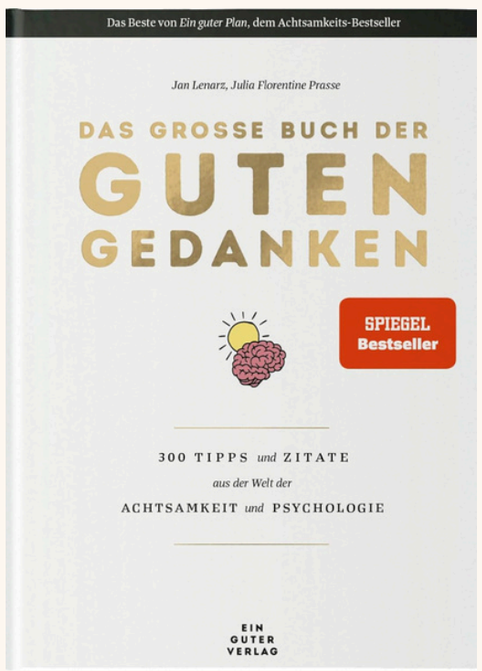
Ich nutze die Zeit zwischen den Jahren, um meine Akkus wieder aufzuladen und neue kreative Ideen zu entwickeln. Die nächste reguläre Ausgabe des Inspirations-Letters gibt es sicher am 18. Januar und dann wieder wie gewohnt im 2-wöchigen Rhythmus. Wenn mich die Muse küsst, dann bringe ich dir schon früher etwas mit, aber das möchte ich nicht versprechen. Bitte sieh es mir nach. Ganz im Zeichen meines heutigen Textes muss ich unbedingt auf meine Zwischenräume achten, damit wieder etwas Neues und wertvolles entstehen kann.

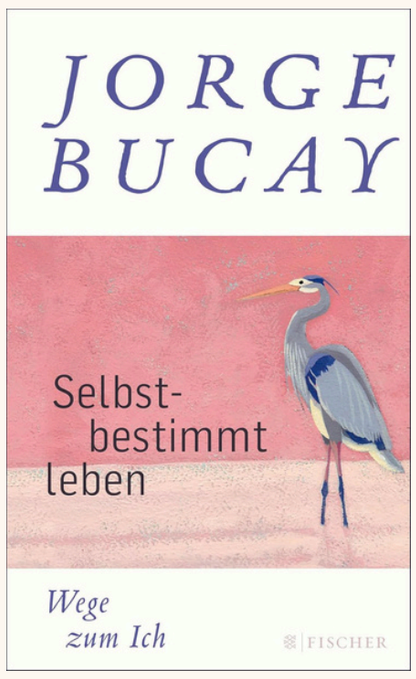
Als kleines Dankeschön habe ich hier wieder ein E-Book mit allen 24 Türchen erstellt. Zum Download und jederzeit nochmal Nachlesen. Für manche Dinge kann man manchmal eine kleine Erinnerung gebrauchen.

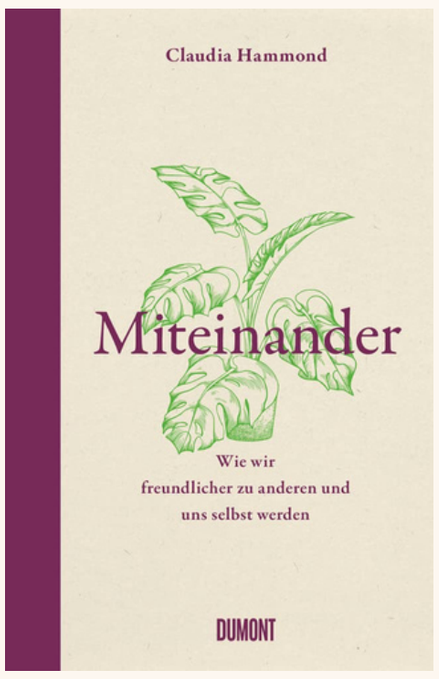
Ich wünsche dir frohe Weihnachten. Mögest du heute einen Tag haben, wie du ihn dir wünscht. Eine Umarmung an alle, die heute nicht so feiern können, wie sie es gerne würden, die trauern, Menschen verloren haben oder alleine sind. Ich sende allen gute Gedanken, Liebe und Licht. Sollten wir uns nicht mehr lesen, dann wünsche ich ebenso einen guten Start ins neue Jahr, mit Gesundheit, Glück, guter Energie und allem, was du gebrauchen kannst.
Alles Liebe,
Petra

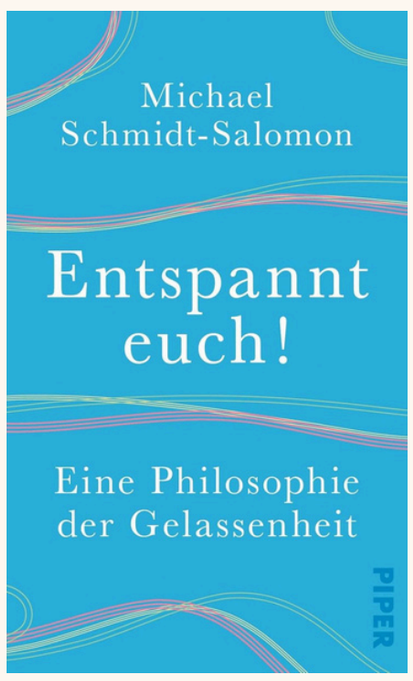
© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

BÜCHERLISTE









© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de

BÜCHERLISTE

Mehr gute Buchtipps?

Findest du direkt auf meinem Blog unter dieliebezudenbuechern.de oder auf meinem Instagram-Kanal @diepetzi

Haben dich meine Texte inspiriert? Dann freue ich mich sehr über eine Weiterempfehlung bei Freund:innen, in deiner Story oder auf anderen Kanälen.

© by Petra Seitz | dieliebezudenbuechern.de