

„ZAUBERHAFFE ZEITEN!“

Macht der Blick in die Zukunft Sie etwa nervös? Schalten wir den Fernseher ein, sehen wir Naturkatastrophen, Kriege, Terrorismus, Fleisch- und Nudelskandale, nicht einmal die Vegetarier können sich sicher fühlen. Die Welt birgt Unsicherheit, wohin wir blicken. Unsicherheiten da draußen, das ist das Eine.

Viele Menschen (ver-)bergen Unsicherheiten aber auch ganz tief in ihrem Inneren. Das sind die inneren Stimmen, die wir aus der Kindheit in uns spüren. Sie torpedieren unser Tun mit „Das macht man nicht!“ oder gar „Das schaffst Du nicht!“ Antreiber wie „Sei perfekt!“ machen es uns unmöglich, zufrieden mit uns zu sein. Es sind die kleinen Botschaften unserer Eltern, die immer noch ganz tief in uns wirken. Ignorieren wir sie oder lassen wir sie einfach nur gewähren, lähmen sie uns, uns zu entfalten. Auf jeden Fall aber begrenzen sie uns in unseren Möglichkeiten.

Gerade in der Lebensmitte, wenn sich in uns, an uns und rund um uns herum so viel verändert, sind auch wir gefragt, uns anzupassen. Nein, mit „anpassen“ meine ich sicherlich nicht, dass wir es den Anderen recht machen sollen, eher, dass wir uns den neuen Rahmenbedingungen aktiv stellen und schauen, was sie uns zu bieten haben. Mit einem klaren „Jetzt reicht!“ und sensiblen Fragen wie: Wie will ich leben? Mit wem will ich leben - und warum? Wie sieht die Arbeit aus, für die ich brenne und für die ich bereit bin, mein Bestes zu geben?

Wer sich diesen Fragen aktiv stellt, der vermeidet Fallen, die „Burn-out“ heißen, „Herzrasen“ oder „Bandscheibenvorfall“. Ja, unser Körper spricht. Er weiß genau, wann wir Ruhe und Veränderung brauchen. Aber hören wir ihn? Hören wir, bevor der nächste Schlag uns trifft?

In der Lebensmitte können wir nicht mehr alles darauf abschieben, dies oder das von unseren Eltern gelernt zu haben und nicht aus unserer Haut zu können. Spätestens jetzt sind wir Erwachsene genug, uns zu trennen von dem, was uns nicht gut tut. Schließlich haben wir nur noch diese eine andere Lebenshälfte vor uns. Und die Alternative dazu ist auch nicht gerade reizvoll ...

Wir haben die Kraft, zu vergeben, loszulassen und uns neue, unwiderstehliche Ziele zu setzen. Ziele, die unsere Ziele sind und nicht die der anderen. Ziele, die wir wirklich erreichen wollen.

Ich sage nicht, dass das leicht wäre. Und doch, Sie werden die Leichtigkeit spüren, wenn Sie den Ballast abgeworfen haben, der auf Ihrer Schulter lag. Lassen Sie alte Dinge los, trennen Sie sich von alten Blockaden und gehen Sie neue Wege.

Mein Tipp: Visualisieren Sie Ihr Ziel. Nur wer sein Ziel vor Augen hat, kann es auch erreichen. Wie sieht Ihr Ziel genau aus? Wer ist mit dabei? Was soll sich alles erfüllen,

damit Sie glücklich sind? Wenn Sie kein Picasso sind, nehmen Sie sich eine Handvoll alter Illustrierter und reißen Sie Bilder heraus, die Ihnen spontan zusagen. Fügen Sie die Fotos in eine große, bunte Collage zusammen. Treten Sie einen Schritt zurück und überlegen Sie, wofür steht hier eigentlich was? Und wenn Sie alles beisammen haben, was Sie für Ihr Ziel brauchen, dann geben Sie Ihrem Bild einen Namen und einen repräsentativen Raum und Platz in Ihrem Leben – hängen Sie es deutlich sichtbar für Sie auf.

Blicken Sie jeden Tag darauf und tauchen Sie ein in Ihr Bild von der Zukunft und spüren Sie jeden Tag nach, wie nahe Sie dem Ziel schon gekommen sind. So entdecken Sie immer mehr darüber, was Sie dafür tun können, es auch wirklich zu erreichen.

Schaffen Sie das nicht allein, holen Sie sich Hilfe. Hilfe von lieben Freunden oder die durch einen professionellen Coach.

Es wird nicht lange dauern und Ihre Lebensfreude kehrt voller Energie zurück. Sie spüren einen inneren Kompass und die Gelassenheit, mit der Sie Ihrem Leben wieder die richtige Richtung geben.

Mein Tipp: Werden Sie zu Ihrem größter Fan und glauben Sie an sich. Tun Sie mal wieder etwas, einfach nur, weil es Ihnen gefällt. Lassen Sie hier und da die Dinge mal wieder auf sich zukommen und versuchen Sie nicht alles zu kontrollieren. Schenken Sie sich auch mal ein klares „Nein!“, wenn Sie Ihre wertvolle Zeit nicht verschwenden wollen und stehen Sie dazu, wenn Sie die Dinge anders sehen, als andere. Gewinnen Sie Stück für Stück an Gelassenheit, auch wenn Sie nicht immer perfekt sind! Glauben Sie mir: „Ungefähr ist richtig!“

Dieses Motto trägt mich schon seit Jahren glücklich durch mein Leben.

„Dies sind kleine Bausteine auf dem Weg zu mehr Souveränität und Lebensfreude. Sie werden Sie tragen. Die Kraft und die Energie, neue Wege zu gehen, kommen dann fast von allein!“ da bin ich ganz sicher. „Versuchen Sie es mal, Stück für Stück. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude!“

www.gendersdialogociety.com 

Barbara Baratie

www.die-unternehmensentwickler.de/karrierecoaching.html

Ist Unternehmensberaterin. Mit viel Gespür begleitet sie als Coach Menschen in Veränderungsprozessen, gerade in der Lebensmitte, wenn es gilt, sich neu auszurichten.

