

Was es mir schwer macht



Oft tun wir Menschen Dinge nicht, obwohl sie uns weiterbringen würden. Manchmal wissen wir ganz genau, was wir unternehmen müssten, um etwas für uns zu erreichen und Dinge zum Besseren zu wenden, aber irgendetwas hält uns davon ab – und weil es schmerzhaft und mühevoll wäre, sich damit zu befassen, wenden wir uns rasch ab und beschäftigen uns nicht weiter damit. Um aber zu einem anderen Umgang mit diesen »inneren Barrieren« zu kommen, ist es wichtig, sich zunächst klarzumachen, worin diese eigentlich bestehen. Erst wenn wir genau wissen, was es uns so schwer macht, das zu tun, von dem wir wissen, dass es richtig und gut ist, können wir entscheiden, ob wir nicht doch Möglichkeiten haben, die Barrieren aus dem Weg zu räumen oder unsere Haltung zu ihnen so zu verändern, dass sie keine Barrieren mehr sind.

- 1 — Überlegen Sie, welche Möglichkeiten es gäbe, um Ihr Leben zu verbessern. Denken Sie nicht an Dinge, die Ihnen von außen widerfahren könnten, sondern Dinge, die Sie selbst tun könnten. Fragen Sie sich: Was könnte ich selbst dafür tun, dass ich zufriedener bin mit mir und meinem Leben? Überlegen Sie einige Möglichkeiten. Dass Ihnen zum Beispiel die Energie, die Lust oder der Mut fehlt, um diese Dinge zu tun, soll Sie nicht davon abhalten, sie hier aufzuschreiben. Ebenso wenig der Gedanke, dass Sie sich damit zu irgendetwas verpflichten. An dieser Stelle geht es allein darum, wesentliche Barrieren ausfindig zu machen, die es Ihnen schwermachen, das Leben zu führen, das Sie eigentlich führen möchten.

Was könnte ich tun, um mein Leben zu verbessern?



.....

.....

.....



- 2 — Stellen Sie sich nun vor, etwas von dem zu tun, was Sie oben aufgeführt haben. Wenn es Ihnen hilft, schließen Sie dazu die Augen. Seien Sie in Ihrer Vorstellung möglichst konkret und malen sich so genau wie möglich aus, wie die Situation aussehen würde, *was* genau Sie tun würden und *wie* Sie es tun würden. Welche Gedanken und Gefühle stellen sich dann ein? Achten Sie vor allem auf schwierige Erlebnisweisen, z. B. auf Unruhe, Zweifel oder Angst. Tauchen Bilder auf, Gedanken, Wörter, Sätze? Fühlt sich Ihr Körper schwer an, schnürt sich irgendetwas zusammen? Oder tauchen Schwierigkeiten in der Form auf, dass Ihnen Fähigkeiten oder Kenntnisse fehlen?



- 3 — Fertigen Sie nun eine Liste an mit den Barrieren, die es Ihnen schwermachen, Dinge zu tun, mit denen Sie Ihr Leben verbessern würden. Unterscheiden Sie dabei zwischen drei verschiedenen Arten von Barrieren:
 - a) schwierige Gedanken (in Form von Sätzen, Wörtern, Bildern und Erinnerungen)

.....

.....



Was es mir schwer macht

.....
.....
.....
.....

b) schwierige Gefühle und körperliche Empfindungen

.....
.....
.....
.....
.....
.....

c) fehlende Fähigkeiten und Kenntnisse

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Barrierenliste einigermaßen vollständig ist, dann lassen Sie es zunächst dabei bewenden. Wenn Sie denken, dass es noch andere wesentliche Barrieren gibt, dann gehen Sie noch einmal zu Punkt 2 zurück, stellen sich weitere »Lebensverbesserungsmöglichkeiten« vor und ergänzen die Liste.