

Heike Holz



KLEINE  SCHRITTE
 GROSSE
VERÄNDERUNG

So geht es besser mit Dir und den anderen
Gesetze des Glücklichen - auf den Punkt gebracht

Versprechungen, die Sie nicht halten können. Vertrauen Sie auch Menschen, die zuverlässig sind und sich an Vereinbarungen halten? Dann halten Sie sich auch an Ihre eigenen Vereinbarungen. Wenn Sie sich vorgenommen haben, zwei Mal die Woche Sport zu treiben, dann halten Sie sich einfach dran.

Vertrauen Sie Menschen, die kompetent sind und wissen, wovon sie sprechen? Fördern auch Sie Ihre Kompetenzen und Stärken, besuchen Sie Fortbildungen, lesen Sie Fachbücher, erweitern Sie Ihren Horizont. Vertrauen Sie Menschen, die nicht nur reden, sondern auch handeln? Lassen auch Sie Ihren Gedanken Taten folgen – packen Sie's an, anstatt immer nur darüber zu reden.

Sie vertrauen Menschen, die Erfolg haben? Sorgen Sie für sich auch dafür, dass Sie sich immer wieder Aufgaben stellen, die Ihnen ein Erfolgserlebnis ermöglichen. Feiern Sie Ihre Erfolge auch! Sie vertrauen Menschen, die Ihnen gegenüber fair und wohlgesonnen, nett und freundlich sind? Seien Sie also auch gut zu sich selbst, behandeln Sie sich gut, tun Sie sich Gutes und reden Sie in Gedanken gut von sich. Nett, freundlich – nicht so etwas wie: „Bin ich wieder blöd!“

Probieren Sie es aus, Sie werden staunen, wie Sie Ihr Selbstvertrauen steigern.

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“

(Marie von Ebner-Eschenbach)



Wozu das alles?

Manchmal ist es wichtig, sich den Sinn einer Tätigkeit wieder bewusst zu machen, sich zu fragen: „Wozu mache ich das?“ Warum kann es gut sein, sich den Sinn einer Arbeit bewusst zu machen? Natürlich für Ihre Motivation, denn wenn Sie einen Sinn sehen, sind Sie motivierter als wenn Sie keinen Sinn sehen. Leider verlieren wir manchmal den Sinn oder wir sehen ihn einfach nicht. Dann quälen wir uns eher durch die Sache, denken einfach „Augen zu und durch“ – doch das macht nicht wirklich Spaß.

Quälen Sie sich weniger und suchen Sie nach dem „Wozu“. Wozu mache ich das, was ist der Sinn dieser ganzen Geschichte? Welches Ziel verfolge ich? Ob es nun das Fensterputzen ist oder das Unkrautjäten – gerade bei diesen Arbeiten ist es nicht immer einfach, sich zu motivieren. Beim Fenster putzen denken Sie vielleicht, dass es Unsinn ist, die sind ja doch bald wieder schmutzig – und auch, wenn Sie sich auf die Frage, wozu Sie die Fenster putzen, die Antwort geben: „Ja, damit sie sauber sind!“, ist das nicht richtig erfüllend. Doch der Gedanke: „Dieser Blick aus dem geputzten Fenster ist einfach wunderschön, in den Garten, in die Natur, so richtig klar die Welt wieder aus seinem Fenster erkennen zu können“ motiviert doch gleich ganz anders und hebt die Stimmung.

Die meisten Tätigkeiten erfüllen einen speziellen Sinn und sind in einem höheren Gesamtkontext wichtig. Und wichtige Dinge zu erledigen ist natürlich motivierender als unwichtige oder sinnlose. Suchen Sie also nach dem Sinn in Ihren Tätigkeiten.

Dabei sind folgende Fragen sehr hilfreich:

- Welche Bedeutung hat diese Arbeit in einem größeren Zusammenhang?
- Was stellt diese Arbeit für mich sicher?

- Welche Befriedigung werde ich erleben, wenn ich die Arbeit gemacht habe?
- Für was ist diese Arbeit eine Grundvoraussetzung, möglicherweise auch auf einer ganz anderen Ebene?
- Welche Kollegen sind auf meine Arbeit angewiesen?
- Was wäre, wenn ich diese Arbeit einfach nicht mehr machen würde? Welche Konsequenzen hätte es?

Und wenn Sie erkennen, dass es überhaupt keine Konsequenzen hätte oder vielleicht sogar positive, dann tun Sie sich selbst den Gefallen und tun diese Arbeit nicht mehr!

„Wer ein WOZU im Leben hat, erträgt fast jedes WIE.“

(Friedrich Nietzsche)





Gedankenspiele

Wir haben immer wieder Gedanken, die uns Kraft und Spaß rauben, ausbremsen und demotivieren. Wie zum Beispiel: „Der gönnt mir meinen Erfolg nicht“, „Ich werde das nie schaffen“, „Er liebt mich einfach nicht“ - diese Reihe ließe sich unendlich weiterführen.

Das Blöde an diesen Gedanken ist, dass wir sie glauben, dass wir sie für wahr halten. Dabei vergessen wir, dass diese Gedanken oft nur Interpretationen – meistens sogar Fehlinterpretationen – sind und mit den Fakten oft kaum etwas zu tun haben. Wenn wir diese Gedanken für wahr halten, dann berauben wir uns der Wahlfreiheit, die Realität auch anders interpretieren zu können.

Wie können wir jetzt die Wahlfreiheit zurück gewinnen und uns von diesen Gedanken nicht runterziehen lassen? Ganz einfach: Jonglieren Sie spielerisch mit Ihren Gedanken! Verdrehen Sie die Gedanken, kehren Sie sie ins Gegenteil um. Überprüfen Sie jedes Mal, ob da vielleicht auch ein Funken Wahrheit dran ist. Beispielsweise: „Der gönnt mir meinen Erfolg nicht.“ – Ein bisschen jongliert wird dann daraus: „Ich gönne mir meinen Erfolg nicht.“ – Ist da etwas Wahres dran? Ein kleines bisschen?

Noch weiter jongliert wird das zum „Ich gönne ihm den Erfolg nicht“, oder „Er gönnt sich seinen Erfolg nicht“. Hier können Sie mit einigen Bällen munter drauf los jonglieren. Wahrscheinlich ist an jedem Gedanken, den Sie neu kreieren, auch ein kleiner Funke Wahrheit dran.

Der Gedanke „Er liebt mich nicht mehr“ ein wenig jongliert wird zu „Ich liebe ihn nicht mehr“ – da ist vielleicht auch etwas dran. Oder „Ich liebe mich nicht mehr“. Ein bisschen weiter jongliert kommt so etwas raus wie: „Er liebt sich nicht mehr“.