

# Es läuft wie am Schnürchen

Von der Sonne geweckt war ausreichend Zeit für eine Sporteinheit und ein gemütliches Frühstück. Dann ging es zur Arbeit – ohne Stau auf den Straßen oder mit angenehmen Mitreisenden im pünktlichen Bus und in der U-Bahn. Die Begegnungen waren erfreulich und aufbauend. Die Aufgaben erledigten sich fast wie von selbst und auch das gefürchtete Mittagstief blieb aus. Nach der Arbeit war die Motivation für ein Treffen mit einer Freundin sehr hoch und danach konnte der Tag gemütlich ausklingen.

Klingt das wie ein Märchen für Sie? Oder erleben Sie das an fast jedem Tag?

In letzter Zeit kam in meiner Praxis mehrmals die Frage auf, wie weit der Tagesablauf und die eigene Stimmung tatsächlich selbst gestaltet werden können. Die Schilderungen klangen gar nicht so wie anfangs beschrieben, sondern waren durchwegs von Einschränkungen und Hindernissen gesäumt.

Schauen wir uns einmal an, welche Möglichkeiten wir haben:

1. Wir gestalten unseren Tagesablauf ohne Rücksicht auf andere und machen das, was uns Spaß macht.
2. Wir nehmen uns total zurück und schauen besonders achtsam darauf, was die anderen brauchen. Das wollen wir dann auch erfüllen – auch über unsere eigenen Belastungsgrenzen hinaus.
3. Wir loten aus und stellen uns auf Kompromisse ein.

Sie haben es wahrscheinlich schon erraten: Um die Balance zu halten, ist die dritte Möglichkeit zu bevorzugen. Dabei erinnere ich mich immer wieder gerne an ein Gespräch mit einem Kollegen. Ich hatte ein Problem mit einer Vorgesetzten. Sie hatte die Gabe, einen noch so tollen Tag für mich innerhalb von nur wenigen Minuten völlig zu zerstören. Als ich mich wieder einmal bei ihm darüber beklagte, kam sein Rat: „Lass nicht zu, dass sie deinen guten Tag zu einem schlechten

macht.“

Leichter gesagt als getan! Doch mit der Zeit merkte ich, dass es mir immer besser gelang, ihre Befindlichkeiten nicht zu meinen zu machen. Es war plötzlich möglich, sie in ihrer Art machen zu lassen, wie sie wollte und mich nicht sofort angesprochen zu fühlen.

„Nein sagen“ war da auch ein großes Thema – vor allem, wenn vermeintliche Abhängigkeiten bestehen und der Gedanke „Wenn ich das nicht mehr mache, mag sie mich nicht mehr“ besonders hartnäckig ist.

Da lohnt sich der Blick dahinter

-> Was passiert, wenn ich nein sage? Ja, die andere Person ist enttäuscht, verärgert, unzufrieden, wendet sich vielleicht sogar von mir ab und sucht jemand anderen.

-> Was passiert mit mir? Anfangs habe ich ein schlechtes Gewissen, möchte mich entschuldigen, versuche, die Wogen wieder zu glätten.

Bei Achtsamkeit auf die eigenen Bedürfnisse entsteht jedoch – wenn ich es mir erlaube – auch eine tiefe Zufriedenheit. Ich habe gut auf mich selbst geschaut, meine Möglichkeiten realistisch eingeschätzt und einen Freiraum für mich geschaffen. Aus dieser Zufriedenheit heraus kann ich offen auf andere zugehen, ehrliche Beziehungen führen und ohne versteckte Hinweise (die andere meist nicht wahrnehmen) in Kontakt bleiben.

Und dann läuft es wie am Schnürchen!

Ich empfehle Ihnen, bei sich zu bleiben und sich Ihre gute Stimmung nicht von anderen oder von Situationen, die nicht optimal verlaufen, nehmen zu lassen. Meiner Erfahrung nach wirkt das so positiv auf andere, dass ärgerliche Situationen gleich viel weniger werden.

Und schließlich haben wir es selbst in der Hand, wie wir eine

Situation bewerten. Wir können entscheiden, ob wir uns darüber ärgern oder sie einfach weiterziehen lassen.