

# Innere Grenzen sprengen

Kennen Sie diese Situation? Es läuft alles gut – Sie fühlen sich hervorragend und haben genügend Energie, um alle Aufgaben spielend leicht zu bewältigen – Ihre Beziehungen zu Freund\_inn\_en und Arbeitskolleg\_inn\_en sind in Ordnung – Sie genießen den Tag, die Woche ... und dann passiert etwas Unvorhergesehenes und holt Sie auf den „Boden der Tatsachen“ zurück. Welcher Mechanismus ist da wirksam?

Gay Hendricks, Autor des Buches „Lebe dein Leben, bevor es andere für dich tun“ ist der Meinung, dass dies ein Oberlimit-Problem ist, das als Gegenreaktion auf etwas Positives in unserem Leben auftritt. Grund dafür können Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, nicht hinterfragte Familienregeln oder überholte Denkmuster sein.

Ich konnte mir anfangs nicht vorstellen, wo dieser Mechanismus in meinem Leben sichtbar werden würde. Doch dann machte ich überraschende Bekanntschaft mit diesem Phänomen: Alles lief super! Ich hatte eine erfolgreiche Arbeitswoche, ausreichend Schlaf, um morgens gut gelaunt in den Tag zu starten, abends oft Zeit für eine kreative Phase und ich fühlte mich einfach toll! Plötzlich war meine Geldtasche weg und ich musste meinen Kontozugang sowie die Bankkarten sperren lassen. Die Telefonate mit meiner Bank sowie die exakte Planung meiner Ausgaben (so ganz ohne die Vorteile der Bankomatkarte) zogen mich ganz schnell auf eine Ebene, auf der ich mich überhaupt nicht mehr so toll fühlte. Vorbei war es mit der guten Zeit!

Natürlich fragte ich mich, woran das liegen könnte – und ob das wirklich ein Oberlimit-Problem ist, das ich selbst verursachte. So begann ich den sieben Schritten in dem Buch zu folgen und beantwortete die Fragen. Dabei erkannte ich einige Muster, die immer wieder auftreten. Ich bin jetzt aufmerksamer im Alltag, freue mich über die neuen Erkenntnisse und setze sie Tag für Tag praktisch um. Und so ganz nebenbei bin ich

sehr sparsam geworden.

Ich erlaube mir, glücklich, zufrieden, erfolgreich zu sein und mich nicht selbst daran zu hindern, meine Ziele zu erreichen.