



Dann wenn...



Oftmals scheitern Zielerreichungen, weil „dann, wenn...“ jede Aktivität sabotieren und uns in einer unattraktiven Situation stecken lassen.

1. Dann, wenn meine Kinder aus der Schule sind...
2. Dann, wenn ich genügend Geld habe...
3. Dann, wenn mein Partner seine Weiterbildungen abgeschlossen hat...
4. Dann, wenn die Scheidung vorbei ist...
5. Dann, wenn ich schlank bin...
6. Dann, wenn ich wirklich Englisch kann...
7. Dann, wenn ich verschiedene Computerprogramme beherrsche...
8. Dann, wenn ich weiss, was ich will...
9. Dann, wenn ich die einzige richtige Lösung kenne...
10. Dann, wenn ich pensioniert bin...

Wichtig zu wissen:

1. Auch wenn die Kinder noch nicht aus der Schule sind, kann ich meine Laufbahngestaltung konkret angehen.
2. Vielleicht genügt es, zu beginnen, und sich darauf zu verlassen, dass ich bis jetzt immer Lösungen gefunden habe.
3. Zu zweit lernen macht Spass.
4. Gerade während einer Scheidung tut es gut, ein eigenes Ziel vor Augen zu haben, das den Selbstwert stärkt und auf das hinzuleben sich lohnt.
5. Dieser Satz ist ein Vorwand, nicht abzunehmen. Kompetenzen und Kilos haben nichts miteinander zu tun. Lebensfreude und Aktivität aber schon!
6. Ich kann gleichzeitig eine Sprache lernen und meine Zukunft aufgleisen. Beispielsweise lernen mit DVD zuhause, ausländische Fernsehsender wählen, mit einer Freundin Englisch sprechen, statt Bade- Sprachferien buchen...
7. Trockenübungen bringen nicht viel. Erst wenn man das Gelernte täglich anwenden kann, bleibt es auch im Hirn verhaftet. Wichtiger als Kurse ist die Bereitschaft, sich neugierig und mutig auf neue Technologien einzulassen und Spass am Lernen zu haben.
8. Da beisst sich die Katze in den Schwanz – und das auf Ewig und zurück. Ich gebe mir die Erlaubnis, lustvoll auszuprobieren! Und ich habe das Recht, mich immer wieder neu zu entscheiden.
9. Es lässt sich erst wenige Sekunden vor dem Tod sagen, was wirklich richtige Entscheide im Leben waren. Hauptsache ist, in Bewegung zu bleiben – die Richtung kann man nur ändern, wenn man in Fahrt ist.
10. Oups – und wenn Sie dann tot sind? Alte Menschen bereuen selten, was sie getan haben – aber oft, was sie nicht getan haben. Es gibt nichts Traurigeres, als im Alter auf ein fremdbestimmtes oder ungelebtes Leben zurück zu schauen – ein Leben, in dem die Talente nicht ausgelebt wurden.

Übung: Stellen Sie sich vor, sie zappeln in einem sumpfigen Teich. Je mehr sie strampeln, desto tiefer versinken Sie. Es ist unsinnig, dann zu sagen: „Streng Dich doch mehr an!“ Wenn Sie aber festen Boden unter sich hätten, könnten Sie abstossen und aus dem Sumpf springen. Stellen Sie sich vor, sie selbst und andere würden unter Ihren Füssen Steine aufhäufen. Wie würden die Steine heissen – und wer könnte Ihnen helfen?

Beispiel für die Benennung solcher Steine:

- Selbstwirksamkeitsglaube
- Vertrauen
- Hilfe im Haushalt
- gute Kommunikation mit den Vorgesetzten
- Abschied vom Perfektionismus
- „Nein“ sagen können
- ein bestandener Lehrabschluss
- Gelassenheit
- Lebensfreude
- Unterstützung durch die Kinder
- Nachbarschaftshilfe
- Mut
- usw.



Wie heissen Ihre Steine und wie holen Sie sich die Steine, von denen Sie abstossen, um aus dem Sumpf zu kommen?