

5 Konzepte, die Dein Leben (immer wieder) kompliziert machen. Und wie es einfacher geht!



einfachechtemmer

Vorgestellt: Die 5 beliebtesten Konzepte, die unser Leben unnötig kompliziert machen, auf die wir aber immer wieder hereinfallen.

Konzept Nr. 1

GLÜCK



„Ich will doch eigentlich nur glücklich sein!“

„Glücklich sein wollen“ ist einer der besten Wege, richtig unglücklich zu werden. Das Konzept GLÜCK ist eines der gefährlichsten, die ich kenne.

Wir wollen glücklich sein im Job.

Glücklich sein im Privatleben.

Am liebsten glücklich sein den ganzen Tag.

Nur wer glücklich ist, führt offensichtlich ein sinnvolles und erfülltes Leben. Dabei strengen wir uns so sehr an glücklich zu sein, dass es schon fast unmöglich ist, glücklich zu werden. Und wir übersehen dabei, die kostbaren kleinen und großen Momente, die uns ganz ohne Anstrengung und Mühe glücklich sein lassen.

So geht es einfacher:

Vergiss die ewige Glückseligkeit. Vergiss das ewige Lächeln. Mach Dir stattdessen jeden Tag 3 Momente klar, die Dir ein kleines Glück bescherten. Sei dankbar für jeden Moment des Glücks und akzeptiere, dass es von 24 Stunden heute vielleicht nur 15 Minuten waren. Hör auf, Dich anzustrengen, glücklich zu sein. Lass das Konzept des GLÜCKS los. Entspann Dich in das nicht-glücklich-sein hinein und Du wirst spüren, wieviel Raum frei wird. Einfach so.

Konzept Nr. 2

SELBSTVERWIRKLICHUNG



„Ich will doch einfach nur ganz ich selbst sein!“

Glaub mir, ich kenne diesen Wunsch nur zu gut. Und natürlich ist dieser Wunsch auch absolut gerechtfertigt. Aber gleichzeitig kann man sich auf diesem Weg auch total leicht verlaufen.

Noch dazu, weil er in der Regel an das Konzept GLÜCK gekoppelt ist. Wir verwirklichen uns selbst, um erfüllter und glücklicher zu leben. Möglichst immer.

Schwierig wird dieses Konzept vor allem dann, wenn Du nicht nur ein Talent hast, sondern viele! Nicht nur eine Idee, sondern viele! Nicht nur eine Kompetenz, sondern viele! An dieser Stelle treibt das Konzept SELBSTVERWIRKLICHUNG schon viele in den Wahnsinn, denn man könnte doch so viel machen, wenn man doch nur mehr Zeit hätte!

Wenn dann noch der Anspruch dazukommt, dass möglichst viel von dem, was man verwirklicht einen auch noch möglichst oft glücklich machen soll... genau hier sehe ich viele Existenzien tatsächlich gefrustet und völlig erschöpft scheitern.

So geht es einfacher:

Vielleicht magst Du über den Gedanken nachdenken, dass es gar nicht so schlimm ist, **nicht alles** was in Dir steckt zu verwirklichen und stattdessen das zu intensiv zu leben, was gerade da ist. Intensiv im Moment leben ist ein Luxus, den sich nur noch wenige Menschen gönnen.

Konzept Nr. 3

ERFOLG



„Ich will meine Ziele erreichen!“

Als ich vor einigen Jahren in Irland war, habe ich in mein Navi Tages-Etappen-Ziele eingegeben und dazu die Einstellung „kürzeste Route“. Das hat mich durch die spannendsten Landschaften geführt und wo immer ich Lust hatte, blieb ich stehen und schaute mich um. Ich erreichte so ganz wunderbare Orte und auch wenn ich manchmal die Tagesetappe auf diese Weise gar nicht schaffte, wusste ich doch immer, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Doch leider navigieren die meisten Menschen so nicht durchs Leben.

Sie geben entweder überhaupt kein Ziel ein und wundern sich, warum sie nirgends ankommen (sich kein Erfolg einstellt) oder sie stellen ein „schnellste Route“ und wundern sich, warum das Leben nur noch stressig ist.

Doch es gibt noch eine dritte Variante, die noch schlimmer ist: Ein Mensch hat mehrere Navis mit mehreren Zielen in unterschiedlichen Richtungen, alle eingestellt auf „schnellste Route“! Und er versucht allen zu folgen!

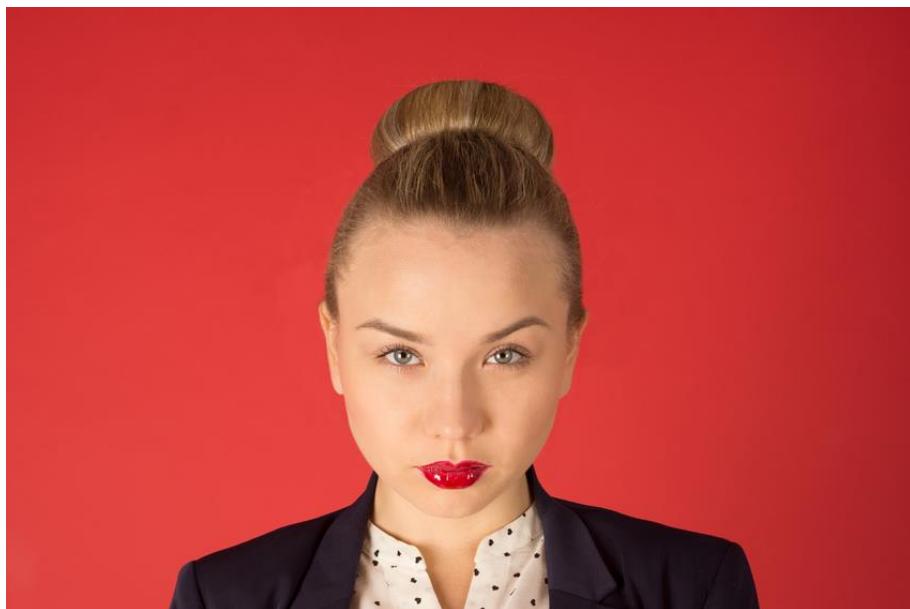
ERFOLG ist ein Konzept, das unser Leben dann verdammt anstrengend und kompliziert macht, wenn sich unsere Ziele widersprechen oder wir versuchen, alles gleichzeitig zu erreichen.

So geht es einfacher:

„Es gibt für alles eine Zeit im Leben!“ ist ein bekanntes Sprichwort. Frage Dich also: Wofür ist gerade jetzt die Zeit in meinem Leben gekommen? Was ist das, was mir wirklich gerade wichtig ist? Wo will ich gerade wirklich ERFOLG haben? Was kannst Du weglassen? Wahrer Lebensluxus ist, den Erfolg auch genießen zu können, statt von einem Ziel zum nächsten zu hetzen.

Konzept Nr. 4

KONTROLLE



„Ich hab es im Griff!“

Kontrolle ist unglaublich anstrengend und abgesehen davon nur eine Illusion. Denn in Wirklichkeit können wir kaum etwas kontrollieren. Warum versuchen wir es dennoch so verzweifelt?

Weil die Illusion der Kontrolle uns Sicherheit gibt. Unsicherheit halten wir nur schlecht aus. Nicht zu wissen, wie es weitergeht ist bisweilen viel schlimmer, als zu wissen, dass es gar nicht weitergeht. Im Business zum Beispiel. Aber genauso auch im Leben.

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen und unterschiedlich stark ausgeprägt. Doch wenn der Zwang zur Kontrolle zu groß wird, ist das Ergebnis eine ständige Enttäuschung.

So geht es einfacher:

Ich will nicht sagen: Lass einfach alles los! Das ist zum einen gar nicht so einfach und meiner Meinung nach auch gar nicht sinnvoll.

Doch es wird schon leichter, wenn Du Dir darüber klar wirst, wie sehr Du versuchst, die Dinge oder andere Menschen zu kontrollieren.

Im nächsten Schritt kannst Du dann üben, hier und da mal Fünfe gerade sein zu lassen. Meine Kinder waren und sind mir in dieser Hinsicht die besten Lehrmeister. Von Kindern kann man sich diesbezüglich so einiges abschauen!

Wann hast Du das letzte Mal gespielt?

Konzept Nr. 5

BEREUEN



„Hätte ich doch nur...!“

Ständiges Bereuen ist zermürbend.

Hätte ich doch nur die Zeit genutzt! Hätte ich doch nur früher angefangen!

Warum habe ich das damals so entschieden? Warum habe ich mich nicht anders entschieden?

Es gibt Menschen, die ständig mit ihren Entscheidungen aus der Vergangenheit hadern und gar nicht merken, wie viel Lebenszeit und Lebensfreude durch das Bereuen verloren geht. Doch vor allem gehen einem eine ganze Menge toller Momente im Jetzt durch die Lappen!

So geht es einfacher:

Madonna hat einmal gesungen: „Absolutly. No. Regret.“

Ich finde sie hat Recht. Es gibt absolut NICHTS, was wir bereuen müssen. Denn alles, was Du in Vergangenheit getan oder erlebt hast, hat dazu geführt, dass Du genau jetzt diese Zeilen liest.

Und DAS ist schon mal ein guter Anfang für Deinen neuen Weg in ein einfacheres Leben!

Es gibt noch jede Menge andere Konzepte, die Dein Leben durchziehen, nach denen Du Deine Entscheidungen und Dein Handeln ausrichtest und die Dich zum Teil einfach nur sabotieren, das Leben zu leben, das Du Dir wirklich wünscht.

Herzlich Willkommen in meiner Welt des „Konzepte-über-Bord-schmeißens“!

Deine Christina