

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 7, Eigenverantwortung 2,

Heute möchte ich gemeinsam mit dir im Hinblick auf das Thema Eigenverantwortung in die Tiefe gehen und dich diesbezüglich auch noch einmal an die Lektion der Motivations-Challenge erinnern.

Die Sätze

„**Mir** geht es schlecht, also musst **du** etwas verändern.“

oder

„**Mir** geht es schlecht, **etwas** muss sich verändern.“

sind bei näherer Betrachtung nicht sehr stimmig.

In deinem Leben kann sich nur dann etwas verändern, wenn du dich änderst.

Alles andere ist eine Illusion.

Wann immer du einen äußeren Umstand, ein Symptom oder einen anderen Menschen für etwas verantwortlich machst, was mit dir passiert oder wie du dich fühlst, kannst du in diese Situation nicht eingreifen.

Das Einzige, was du dann machen kannst, ist, zu warten, ob sich etwas verändert. Das kann sehr lange dauern.

Ist es da nicht viel erfolversprechender, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen?

Wenn du die Verantwortung übernimmst, bist du der oder diejenige, die etwas bewegen kann. Du sitzt am Steuer.

Am Anfang wird das vielleicht ungewohnt für dich sein, aber du wirst feststellen, wie erfüllend es ist, dich aktiv dafür einzusetzen, dass die Dinge in deinem Leben so laufen, wie du es möchtest.

Du wirst selbstbewusster werden und du wirst dich viel sicherer fühlen.

Du hast es in der Hand!

Die meisten Menschen haben sich allerdings angewöhnt, in unangenehmen Situationen in die **Opferhaltung** zu fallen und sich selbst leid zu tun.

Manche bleiben sogar jahrelang darin hängen.

Wenn du aktiv etwas verändern willst hast du nur die eine Wahl, schnellstmöglich die Eigenverantwortung zu ergreifen.

Ich möchte dir gerne einmal die Eigenverantwortung auf der Polaritätswippe näher erläutern.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge



Die Eigenverantwortung wäre in der Mitte, da wo das Brett unterstützt ist und man nicht schaukelt, wenn man dort steht. Auf dem Bild habe ich dort niemanden hingezichnet. Erstens aus Gründen der Übersicht und zweitens weil dort ganz selten jemand steht. Viele springen zwischen der **Opfer- und der Täterhaltung**, also den äußeren Brettenden hin und her ohne jemals die Mitte zu berühren.

Doch zunächst einmal genauer, was bedeutet eigentlich Opfer- und Täterhaltung?

Das Opfer gibt Verantwortung ab, macht also andere verantwortlich dafür, wie es ihm geht.

Erkennbar wird es durch Sätze wie: „Du machst mich echt wütend“ oder aber „du machst mich so glücklich!“.

Der Täter reißt Verantwortung an sich, fühlt sich also verantwortlich, wie es anderen geht.

Er gibt zum Beispiel Sätze wie: „Ich muss ihr doch helfen“ von sich.

Eigenverantwortung bedeutet anzuerkennen, dass jeder selbst dafür verantwortlich ist, wie es ihm geht und was er fühlt.

Wie gesagt, viele springen gerne zwischen Opfer und Täter hin und her. Leute, die gerne andere für ihren Zustand verantwortlich machen, mischen sich auch meist gern in fremde Angelegenheiten ein.

In Situationen, in denen du emotional reagierst, bist du meistens nicht in der Eigenverantwortung.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Hier noch ein paar weitere Beispiele für klassische Gedanken:

Opfer denken:

- *So eine blöde Kuh!*
- *Ich hätte was Gescheites erwidern müssen*
- *Immer steh ich da wie ein Vollidiot*

Täter denken:

- *Der muss das doch verstehen können.*
- *Ich sollte ihm schon Feedback geben*
- *Was hab ich denn schon wieder Falsches gesagt, dass sie so reagiert?*

Als Übung lade ich dich ein, dich selbst in deinem Alltag einfach völlig neutral zu beobachten, in welchen Situationen du gerne zum Opfer oder Täter wirst.

Bevorzugst du eine Seite?

Welche Haltung fühlt sich unangenehmer an?

Wie gesagt, bleib neutral, kritisiere dich nicht, wenn du dich ertappst, sondern lobe dich selbst dafür, dass es dir auffällt, das ist ein großer Fortschritt.

Dann kannst du dir eine Liste mit deinen ur-eigenen Opfer- und Täter- Gedankenklassikern machen.

Als nächsten Schritt kannst du dann dazu übergehen, auszuprobieren, ob du in herausfordernden Situationen auch in der Eigenverantwortung bleiben kannst.

Ein klassischer Gedanke wäre hier zum Beispiel:

Das lass ich jetzt einfach mal so stehen.

Finde auch hier im Laufe der Zeit noch Gedanken, die dir helfen, in der Eigenverantwortung zu bleiben und schreibe sie auf. Es ist immer gut, für den Notfall ein paar Standards im Gepäck zu haben auf die man zurückgreifen kann, denn wenn die Emotionen gerade kochen, ist die Kreativität blockiert.

Wenn ich mir gar nicht zu helfen weiß, weil ich total in einer Projektion gefangen bin und mir gar nichts mehr einfällt, denke ich für mich zunächst einmal den Satz:

Für alles was ich sehe, für alles was ich höre, für alles was ich fühle und für alles, was hier passiert, übernehme ich jetzt sofort die volle und alleinige Verantwortung.

Diesen Satz kennst du schon aus der Motivations-Challenge, er entstammt dem Ho'oponopono.

Allein durch ihn erhebe ich mich aus der Opferhaltung und es geht mir meist sofort besser.

Noch einmal: Du kannst nur dann etwas verändern, wenn **DU** dich veränderst.

Ich wünsche dir noch einen wunderschönen, eigenverantwortlichen Tag.