

Kontrolle abgeben

Deine Ängste entziehen dir die Kontrolle. Das ist ein Hinweis darauf, dass in deinem Leben ein Ungleichgewicht in Bezug auf Kontrolle und Hingabe besteht. Wenn du freiwillig Kontrolle abgibst, braucht deine Angst die notwendige Balance nicht herzustellen.

Erforsche wie immer zuerst, wo du zu viel kontrollierst, also Kontrolle abgeben könntest. Wenn du möchtest, schreibe diese Fragen auf und lasse sie wirken.

Übrigens ist jede Form der Kontrolle eine Vermeidungsstrategie. 😊

Zu deiner Inspiration beschäftige dich bitte mit folgenden Fragen:

- Wie genau planst du deine Tage und Projekte und – noch wichtiger - wie gut kannst du damit umgehen, wenn deine Pläne durchkreuzt werden.
- Wie gut kannst du auf Vorschläge anderer eingehen?
- Wie gut kannst du dich an Vorgaben halten? Kann es vielleicht sein, dass du gerne versuchst, die Dinge auf deine ganz spezielle Art zu machen?
- Kannst du dir gut von anderen Menschen helfen lassen?
- Kannst du Aufgaben gut delegieren?
- Neigst du dazu, anderen etwas abnehmen zu wollen?
- Wie wichtig ist es dir, was andere über dich denken?
- Stellst du dich anderen gegenüber immer ganz authentisch dar?
- Wo gibst du ein Stück weit etwas vor?
- Neigst du dazu, Gespräche zu dominieren?
- Kannst du andere Meinungen einfach so stehen lassen? Vielleicht sogar deine eigene für dich behalten?
- Machst du anderen Vorschriften in Bezug auf deren Verhalten? Also könnte z.B. folgender Satz aus deinem Mund kommen: „So braucht du nicht mit mir zu sprechen“?
- Machst du dem Leben Vorschriften, indem du oft denkst „Das und das sollte auf keinen Fall passieren“?

Wie immer gilt: Was auch immer du entdeckst, entscheide dich bewusst, ob du es so beibehalten möchtest oder ob du zumindest einmal probieren willst, es vorübergehend anders zu machen.

Du kannst dir sicher sein: Deine alten Muster laufen dir nicht davon. Zu ihnen kannst du immer zurück. Du kannst also nur gewinnen, wenn du andere Herangehensweisen austestest.