

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 10, Veränderungen

Heute möchte ich dir ein paar interessante Hintergrundinformationen zum Thema Veränderungen geben, mit dem wir uns hier ja nachhaltig beschäftigen. ☺

Ich denke, dass sie dir helfen können, die eine oder andere Schwierigkeit besser einzuordnen und sie dadurch auch nicht so ernst zu nehmen.

Die Inhalte habe ich zum Teil aus dem Veränderungskapitel meines Buches „**No Drama – vom konstruktiven Umgang mit mächtigen Emotionen**“ entnommen, das du selbstverständlich über Amazon oder meine Website bestellen kannst.

„Alles im Leben ist Veränderung“, sagt man oder „das einzig Konstante ist der Wandel“. Doch in Wahrheit macht uns Veränderung enorme Probleme und zwar von zwei Seiten. Dann, wenn wir mit Unerwartetem zurecht kommen müssen aber auch dann, wenn wir von uns aus etwas erreichen wollen, wir aber immer wieder in den alten Trott zurück rutschen. Wir sind also viel zu starr und unflexibel.

Während es in der Natur überhaupt nichts gibt, das auch nur eine Woche lang gleich bleiben würde, wünschen wir uns, dass so manches in unserem Leben für immer sein sollte. Veränderung macht uns Angst. Manchem sogar so große, dass er es vorzieht in einem zwar sehr unangenehmen aber eben gewohnten Zustand zu verharren. Wie viele Leute kennst du, die sich lieber mit eingeschlafenen Beziehungen, verhassten Jobs oder Krankheiten arrangieren, anstatt das Notwendige zu tun, um eine Verbesserung zu erreichen?

Doch warum ist es überhaupt so, dass sich alles ständig wandeln muss. Warum kann nicht einfach alles für immer so bleiben, wie es ist?

Wir sind umgeben und durchdrungen von Lebensenergie und tauschen ständig Energie mit unserer Umgebung aus. Das ist einer der Gründe, warum wir uns an manchen Orten wohlfühlen und an manchen nicht und warum uns die Gesellschaft einiger Menschen lieber ist, als die anderer. Ganz automatisch nehmen wir die entsprechenden Schwingungen auf und werden davon beeinflusst. Umgekehrt strahlen wir natürlich auch etwas aus.

Auf der einen Seite fließt also ständig Energie in unser System hinein und auf der anderen hinaus. Wir nehmen Essen und Trinken auf und scheiden wieder aus, wir nehmen Wissen auf und geben es weiter, Menschen, Tiere und Dinge kommen in unser Leben und verlassen es wieder. Nichts bleibt für immer. Das ist der natürliche Lauf des Lebens.

Sehr oft ist dieser Optimalzustand jedoch gestört. Wir verdichten die Grenzen unseres Systems. Vorne lassen wir nur selektiv Neues in unser Leben hinein, weil wir uns schützen wollen und hinten lassen wir nur sehr ungern etwas los, weil Loslassen für die meisten von uns sehr, sehr schwer ist. Selbst von Dingen, die wir seit Jahren nicht mehr verwendet haben, können wir uns kaum trennen, von wirklich Liebgewonnenem ganz zu schweigen. Wenn wir uns von geschätzten Weggefährten verabschieden müssen, ist es unglaublich

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

schmerzhaft. Verhaltensmuster aufzugeben, auch dann wenn sie wenig gewinnbringend sind, ist für Viele fast ein Ding der Unmöglichkeit.

Der Fluss des Lebens kann also nicht frei durch uns hindurch fließen, sondern er wird abgebremst. Die Folge davon ist, wir fühlen uns abgetrennt, werden krank und unglücklich oder werden durch unangenehme Begebenheiten zum Wandel aufgefordert. Nehmen wir den Auftrag an, kann sich das Blatt wenden aber im schlimmsten Fall, wenn wir jegliche Veränderung verweigern, müssen wir sterben. Stagnation bedeutet Tod.

Wenn ein Mensch älter wird, sich seinem Tod immer mehr annähert, wird er nach und nach immer unbeweglicher. Auf der körperlichen Ebene, aber auch auf der geistigen. Ein alter Mensch lässt sich nicht mehr gerne rein reden und fängt auch nur noch ungern Neues an. Diejenigen, die besonders alt werden und dabei auch noch gesund und glücklich sind, sind flexibel geblieben. Umgekehrt gibt es aber auch Viele, die schon als Junge starr im Geiste sind und bald folgt der Körper nach mit den verschiedensten Symptomen.

Ich halte es für wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, wie wichtig und bereichernd es im Leben ist, sich stets zu wandeln, Neues auszuprobieren und andere Standpunkte einzunehmen.

Warum gefällt es uns schließlich so und warum geht es uns so gut wenn wir verliebt sind? Doch vielleicht deswegen weil wir nicht nur einen anderen Menschen neu kennen lernen, sondern auch uns selbst, indem wir mit dem neuen Partner Dinge tun, die wir vielleicht nie vorher oder schon sehr lange nicht getan haben.

Das belebt ungemein, wir sehen das ganze Leben mit anderen Augen und alles macht uns kindlichen Spaß. Doch wir brauchen nicht regelmäßig unseren Partner zu wechseln, um uns lebendig zu fühlen. Wir können uns auch unzählige Male in uns selbst verlieben wenn wir immer wieder unsere Grenzen überschreiten und neue Wege gehen.

Selbst wenn du mit solchen Kleinigkeiten beginnst, wie einmal in einem anderen Supermarkt einzukaufen oder mit dem Fahrrad statt mit dem Bus zur Arbeit zu fahren, wirst du bereits merken, wie gut das tut. Nach und nach wirst du mutiger werden, vielleicht dein Styling ändern, in andere Lokale gehen, auf fremde Leute zugehen, wer weiß? Fang langsam an und beobachte, was es mit dir macht. Vielleicht sind aber auch wirklich große Veränderungen angebracht.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Bevor du etwas Neues dauerhaft in dein Leben integrieren kannst, musst du grundsätzlich der Reihe nach vier Phasen durchlaufen:

- **Unbewusste Inkompetenz:**
du kannst etwas nicht, aber es fällt dir nicht einmal auf. Zum Beispiel könnte es sein, dass du vor der Challenge gar nicht gemerkt hast, wenn du nicht in der Eigenverantwortung warst, sondern aus der Opferhaltung heraus agiert und argumentiert hast.
- **Bewusste Inkompetenz:**
Du hörst von etwas und möchtest es gerne erlernen, aber du kannst es nicht. Das fällt dir unangenehm auf.
Viele Menschen kritisieren sich sehr stark selbst in dieser Phase, doch das ist ein Fehler, weil sie sich damit die Motivation nehmen, weiter zu machen.
- **Bewusste Kompetenz:**
Das Erlernte klappt bisweilen schon ganz gut, aber nur wenn du dich darauf konzentrierst. Ist deine Aufmerksamkeit abgelenkt, fällst du schwuppdwupp in dein altes Muster zurück.
Auch in dieser Phase gibt es meist sehr viel destruktive Selbstkritik.
- **Unbewusste Kompetenz:**
Das ist nun endlich die Phase in die du wolltest. Es kann Jahre dauern, bis du sie erreichst, je nachdem wie konsequent du übst.
Du beherrscht die neue Fertigkeit jetzt im Schlaf und ohne darüber nachdenken zu müssen.
Womöglich kannst du dich gar nicht mehr daran erinnern, wie es war als du es noch nicht konntest.

Was verbindest du mit den einzelnen Phasen?

Bei der bewussten Inkompetenz denke ich zum Beispiel immer an mein Studium, in dem ich Unmengen an Lernstoff bewältigen musste und ständig das Gefühl hatte, mit allem was ich lernte, immer weniger zu wissen.

Denn je tiefer ich in die Materie einstieg, umso bewusster wurde mir, wie viel ich diesbezüglich noch nicht konnte.

Es kann sehr hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass man diese Phasen in jedem Fall durchlaufen muss. Du kannst durch viel Übung maximal den Prozess beschleunigen.

Stell dir vor, du lernst Schifahren. Ganz schnell stellst du fest, dass das bei Weitem nicht so einfach ist, wie es bei den anderen aussieht. Ganz sicher wirst du bei deinen ersten Versuchen ein lustiges Bild abgeben, weil du noch unbeholfen bist. Du wirst dir vielleicht blöd vorkommen und vielleicht sogar einmal Kopf voraus im Schnee stecken. Aber auf den wenigen Metern, die du davor gerutscht bist, hast du gespürt, wie viel Spaß es dir machen

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

wird, wenn du es erst besser kannst. Und natürlich weißt du, es gibt keinen anderen Weg als einfach weiter zu machen.

Hoffentlich konnte ich dir mit diesen Informationen ein wenig dabei helfen, gelassen zu bleiben, wenn bei der Arbeit an deinen Zielen nicht immer alles so läuft, wie du es dir wünschen würdest.

Du bist nicht allein, es geht uns allen gleich.

Schau dir vielleicht auch noch einmal die Lektion „**Hindernisse**“ der Motivations-Challenge an. Den Link findest du neben dem Video von heute.

Und hier deine heutigen Übungen:

Wenn du die Fragen deiner Erfolgskontrolle schriftlich beantwortet hast, nimm dir die Aufzeichnungen bitte zur Hand.

Womit hast du seit Beginn der Challenge begonnen und in welcher Phase befindest du dich?

Was sind für dich persönlich die größten Schwierigkeiten im Umgang mit Veränderungen und in welcher Phase treten sie auf?

Was könntest du konkret tun, um dir den Umgang mit diesen Schwierigkeiten zu erleichtern?