

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 13, Hör auf, Recht zu haben!

Erst vor wenigen Tagen haben wir über die Realität gesprochen und darüber, dass in Wahrheit jeder aus seiner Perspektive immer nur Recht haben kann. Dennoch hat man uns beigebracht, für unsere Meinung einzutreten, sie zu verteidigen und bestenfalls auch noch den anderen davon zu überzeugen.

Aus meiner Sicht ist das eine Herangehensweise, die wenig intelligent und konstruktiv ist.

Was meinst du, wie viel Prozent der Zeit, die du in deinem Leben im Gespräch mit anderen Menschen verbracht hast, hast du darauf verwendet zu diskutieren?

Du hast deinen Standpunkt vertreten und breit ausgeführt, warum es natürlich der Bessere ist und der andere hat es mit seinem ebenso gehalten.

Ich muss dir an dieser Stelle gestehen, dass ich einen großen Teil meines Lebens echt sehr rechthaberisch unterwegs war und das ist einer der Gründe warum ich heute so genau weiß, dass es nicht wirklich zielführend ist.

Denn was habe ich damit erreicht?

Was ich erreichen wollte, war Anerkennung, Respekt und Liebe, vielleicht wollte ich auch bewundert werden.

Aber was habe ich bekommen?

Eine Menge Schwierigkeiten in meinen Beziehungen, teilweise habe ich Menschen sogar für immer verloren. Konflikte ohne Ende und Unmengen an verpuffter Energie.

Und ich weiß, dass ich nicht die Einzige bin. Wo man auch hinschaut, so oft sieht und hört man Menschen, die sich mehr oder weniger höflich ihre Meinungen um die Ohren hauen, ohne dass einer von beiden wahrscheinlich je von dem, was der jeweils andere sagt, etwas für sich mitnehmen wird.

Doch sollte das nicht der Grund sein, warum wir uns unterhalten? Um zu erfahren, was der andere für eine Sicht auf die Dinge hat, es auf uns wirken zu lassen und auszuprobieren, ob diese Perspektive die unsere vielleicht erweitern könnte.

Warum gibt es überhaupt so viele verschiedene Menschen auf der Welt, wenn nicht deswegen, um voneinander zu lernen und zu profitieren. Der Eine kann das besser der Andere dies, einer weiß hier mehr und einer da. Ist das nicht praktisch?

Doch wir können das sehr oft so nicht sehen. Wir fühlen uns persönlich angegriffen, wenn jemand unsere Meinung nicht teilt und sehen uns genötigt, diese mit Nachdruck zu verteidigen und schon sind beide Fronten verhärtet.

Gestern habe ich einen Vortrag von Dr. Manfred Winterheller gehört. Ein Vortragender und Coach, den ich dir nur ans Herz legen kann.

Es ging ums Recht haben und der Titel der Veranstaltung lautete zumindest sinngemäß **Recht haben oder erfolgreich sein.**

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Auf seine witzige und gleichzeitig sehr liebenswerte Art erzählte er die Bibelgeschichte von Jesus, als er den Lahmen geheilt hat. Jesus sagte: „Nimm deine Bahre und geh.“

Und der Lahme stand auf und ging.

Jesus schrieb sich das nicht ans eigene Revers sondern sagte: „Dein Glaube hat dich geheilt.“

Und dann führte Winterheller aus, dass heute sicher niemand mehr einfach aufstehen würde. Die meisten Menschen würden stattdessen Röntgenbilder und Atteste aus der Tasche ziehen und beginnen zu argumentieren, warum das in ihrem Fall nicht funktionieren könnte.

Man braucht nicht zu erwähnen, dass es so auch nicht funktionieren kann.

Winterheller spricht mir damit aus der Seele. Es ist teilweise wirklich faszinierend mit welcher Überzeugung mir Menschen erklären, warum dieses und jenes bei ihnen auf gar keinen Fall funktionieren kann. Und deswegen sei es ja sinnlos, es überhaupt auszuprobieren.

So einfache aber unglaublich wirksame Ratschläge wie einfach ausreichend Trinkwasser zu sich zu nehmen, weisen sie in Bausch und Bogen von sich und erklären lang und breit, warum das in ihrem Alltag einfach nicht geht.

Ist es zu glauben, dass sie Zeit und Geld investieren, einen Experten um Rat zu fragen, nur um ihm zu sagen, dass das alles sowieso bei ihnen nicht funktionieren wird? Anschließend beweisen sie sich und ihm, dass sie Recht hatten.

Müßte man nicht davon ausgehen, dass sie stattdessen gierig danach wären, alles auszuprobieren, nur um endlich gesund zu werden?

Interessanterweise ist das genau das, was sie **sagen**:

„Ich habe schon alles probiert. Nichts hat geholfen.“

Was sie **getan** haben ist aber das, was ich gerade beschrieben habe. Sie sind von Pontius zu Pilatus gelaufen, um jedem Spezialisten seine Theorien zu widerlegen. Und keinen einzigen erhaltenen Ratschlag über eine gewisse Zeit konsequent zu befolgen.

Es ist ihnen nämlich wichtiger Recht zu behalten, als gesund zu werden. Und um sich das selbst schön zu reden, sagen sie:

„Ich habe das Richtige noch nicht gefunden.“

Doch das Richtige gibt es nicht. Genauso wenig wie das Falsche. Dir kann ich das sagen, du bist bereits bestens mit der Polaritätswippe vertraut.

Alles ist halb schwarz und halb weiß. Je nachdem wo man den Blick hinrichtet.

Es geht einfach nur darum, eine Entscheidung zu treffen. Mit Überzeugung und Enthusiasmus und dann für diese Entscheidung zu gehen. Mit allen Konsequenzen.

Wie durch ein Wunder wird sich die Entscheidung dann als richtig erweisen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Ich möchte dir jetzt die unbequeme Frage stellen:

Gehörst du auch zu diesen Menschen?

Möchtest du gesund und glücklich sein oder willst du Recht behalten?

Damit dir die Antwort leichter fällt, sage ich rundheraus, ich war nicht nur so ein Mensch, sondern ich war die Königin von ihnen.

Schließlich war ich ja auch noch Medizinerin. (Das sind die allerschlimmsten Kunden! ;-))

Wenn du gesund und glücklich sein willst: Hör jetzt, ja genau jetzt auf, Recht haben zu wollen.

Du investierst hier eine Menge Zeit, sogar Geld hast du ausgegeben, also mach was draus!!!

Wende die Dinge an die ich dir sage. Konsequenz. Jeden Tag.

Nur dann wirst du wirklich wissen, ob ich Recht gehabt habe. Aber ich will nicht Recht haben.

Du sollst es mir nicht glauben. Ich will dass du es probierst.

Und wenn du es bereits tust, tu es verstärkt. Mit noch mehr Energie. Mit noch mehr Begeisterung.

Genau das, was du gerade tust ist genau das Richtige für dich. Weil du dich dafür entschieden hast.

Tu es mit deinem ganzen Herzen.

Als Übung lade ich dich heute ein, dich wirklich auf die oben gestellte Frage einzulassen. Betrachte aus der Perspektive, die ich dir heute angeboten habe deine Beziehungen, deine bisherigen Therapien und deine Niederlagen.

Und was immer du herausfindest, kritisiere dich nicht.

Lobe dich für deine Ehrlichkeit und deine Bereitschaft, auch aus deinen Schattenseiten zu profitieren.

Ich finde dich großartig und du hast meine volle Bewunderung.