

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

### Tag 19, Der Himmel hinter deinen Widerständen

Herzlich willkommen zu deiner neuen Lektion. Schön, dass du da bist.

Heute ist wieder ein besonders spannender Tag für uns beide, denn es ist gut möglich, dass das, worüber ich heute spreche, innere Widerstände in dir wecken wird.

Und da sind wir auch gleich beim Thema.

Ich möchte dir nämlich vorschlagen, es zu einer deiner neuen Gewohnheiten werden zu lassen, deine Widerstände völlig respektlos einfach zu brechen.

Ich behaupte nämlich, dass genau sie dir anzeigen, wo dein größtes Entwicklungspotential liegt.

Zuerst möchte ich dir eine kurze Geschichte aus meinem Leben erzählen, denn dass ich heute von dieser These überzeugt bin, liegt nicht daran, dass ich davon gehört oder gelesen und mir irgendwann gedacht habe: „*Hört sich gut an, das probiere ich einmal aus.*“

Ich habe dir schon erzählt, dass ich extrem stur und rechthaberisch war und ich hätte nie etwas ausprobiert, was mir ein anderer geraten hat.

Ich durfte **erleben**, wie es ist, wenn man zu kämpfen aufhört und plötzlich feststellt, dass man nicht mehr verlieren kann.

Ich verstand, was in den ostasiatischen Kampfsportarten damit gemeint ist, wenn erklärt wird, dass die effektivste Gegenwehr gegen Druck das einfache Nachgeben ist. Und Nachgegeben habe ich nur aus einem einzigen Grund. Weil ich einfach überhaupt keine Kraft mehr hatte.

Nie werde ich vergessen, wie ich damals da lag, zum wahrscheinlich 100 000. Mal mit diesen unbeschreiblichen Herzrhythmusstörungen und der damit verbundenen Panik, die ich schon so gut kannte und mit der ich immer noch nicht umgehen konnte. Immer und immer wieder drohte sie mich einfach umzubringen und ich hatte ihr nichts mehr entgegen zu setzen. Also ließ ich es einfach bleiben.

Ich wollte sterben weil ich dieses Leben nicht mehr wollte. Es war so ungerecht, dass ich mich so unglaublich anstrengte und nichts aber auch gar nichts sich veränderte.

Heute weiß ich längst, dass ich damals nicht ein einziges Mal meine eingefahrene Spur verließ. Ich probierte im Grunde immer das Gleiche, auf meine ureigene verbissene Art und wurde nur immer noch verbissener, anstatt endlich nachzugeben.

Doch an diesem Tag ging nichts mehr. Ich musste mich ergeben. Selbst das letzte bisschen Kampfgeist war mir verloren gegangen, ich war am Ende meiner Kräfte.

Ich ergab mich der Angst und bat sie, mich umzubringen.

Das war der Beginn meines neuen Lebens.

Ich entspannte mich und alles war anders. Die Angst ging einfach weg und ließ mich fassungslos zurück.

Ich hatte sie besiegt indem ich den Kampf niedergelegt hatte.

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Diese Erfahrung prägte mich nachhaltig. Ich wollte das Gefühl dieser unglaublichen Befreiung immer und immer wieder erleben und so wurde es mir zum Spiel, nachzugeben. Das was mir in meinem damals mehr als dreißigjährigen Leben am allerschwersten gefallen war, wurde zu meinem neuen Hobby und ich ein völlig anderer Mensch.

Ich betrat die andere Seite der Wippe und wurde frei. Es gab nicht mehr nur den einen Weg, ein einziges Muster mit allen Situationen umzugehen, ich gab ihn einfach her, meinen Widerstand gegen alles und ließ mich bereichern von den unendlichen Möglichkeiten, die es da sonst noch gab und die ich nie gesehen hatte.

Immer dann wenn ich spürte, dass ich wieder kämpfen wollte, hörte ich einfach auf. Zum Beispiel wenn ich meinem Mann etwas erklären wollte, was er einfach nicht verstand. *„Er muss es nicht verstehen und ich muss es nicht erklären. Er darf es so sehen, wie er will.“* Was für ein herrlicher Gedanke.

Oder als eine Kundin mich nicht in Ruhe ließ, mich mit unsinnigen Anrufen bombardierte und ich mir wünschte, sie würde es endlich bleiben lassen.

Sobald mir das bewusst wurde, ging ich in die Gegenrichtung. Ich wünschte mir dass sie anrief und dachte mir dabei, dass ich offensichtlich lernen sollte mit solchen Anrufen umzugehen. Wie sollte ich das lernen, ganz ohne Trainingsmöglichkeit?

Hast du dir schon einmal bewusst gemacht, wie oft wir uns im Leben etwas vornehmen, den Weg dorthin aber konsequent ablehnen und uns dann wundern, wenn wir nicht dort ankommen?

**Wir wollen uns weiterentwickeln aber ohne uns zu beweisen. Wir wollen wachsen und machen uns ganz klein dabei.**

Erst neulich saß ich mit einem Klienten mit Panikattacken zusammen, der seine Angst endlich loswerden wollte, aber konsequent jede Situation mied, die ihm brenzlich erschien. Das kann nicht funktionieren, denn Angst loswerden zu wollen heißt, mit ihr umgehen können und das lernt man nur, wenn man ihr ins Auge schauen kann.

Das gleiche gilt für Schmerzen und alles andere Unangenehme auch.

***„Ich will nie wieder Angst haben“*, ist ein Widerspruch in sich, weil es die ängstlichste Haltung ist, die man sich nur vorstellen kann.**

**Nur wenn du lernst, deine Widerstände zu brechen, kannst du wirklich wachsen, weil du dadurch aufhörst, dich selbst klein zu machen.**

Und was dann passiert, ist einfach großartig.

Du fühlst dich frei und heldenhaft.

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Und die Gesamtsituation entspannt sich. Es gibt keine Verkrampfung mehr. Du glaubst nicht mehr, dass du schlauer bist als das Leben und machst die Erfahrung, dass sich die Welt weiterdreht auch wenn du ihr keine Vorgaben lieferst.

Du hörst auf, dir krampfhaft zu wünschen, dass irgendetwas ja nicht eintreten solle und genau dadurch muss es nicht mehr passieren.

Eine Klientin, die jeden Tag mit Angst vor ihrem Chef in die Arbeit gefahren war weil er sie immer niedergemacht hatte, erhielt von mir den Rat, sich dem Lernprozess zu stellen und zu lernen, damit umzugehen.

Sie saß also künftig im Büro und konnte nur profitieren, denn wenn er sie niedermachte, konnte sie lernen, souverän damit zurecht zu kommen und wenn er es nicht tat, war es sowieso angenehm.

Der Gedanke:

„Hoffentlich passiert es nicht wieder“,

wurde einfach ersetzt durch:

*„Alles darf sein. Was auch immer kommt, ich Sorge dafür, dass ich davon profitiere.“*

Und wenn du dir jetzt denkst: *„Nein, niemals, so etwas lasse ich nicht mit mir machen.“*, dann respektiere ich das. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, aber es gibt Konsequenzen. Und wenn du die Nase voll hast von deinem Kampf, lade ich dich ein, es einmal auf die andere Art zu probieren und zu fühlen was es mit dir macht.

Du machst alles was du tust nur für dich. Nicht für mich, nicht für deinen Chef und für niemanden sonst.

Ich erinnere dich hier auch noch einmal an die Wippe. Du kennst sie schon und kannst vielleicht sogar schon fühlen, dass es sinnvoll ist und befreiend, völlig frei je nach Situation wählen zu können, welche Position du heute auf dem Brett einnehmen möchtest. Und natürlich wirst du einen Widerstand spüren, wenn du die ersten Male deine gewohnte Seite verlässt. Erst wenn du einige Male das Erfolgserlebnis hattest, wie bereichernd es ist ein neues Terrain zu erobern, wird es dir nach und nach leichter fallen.

Wie immer kannst du es nur selbst ausprobieren.

Mein heutiger Übungsvorschlag für dich ist sehr kurz erklärt:

Finde einige deiner Widerstände, breche sie und erlebe bewusst, was es mit dir macht.

Zunächst einmal wird es vielleicht notwendig sein, ein bisschen Übung darin zu entwickeln, diese Widerstände überhaupt aufzudecken, doch tatsächlich sind sie überall, im Kleinen wie im Großen. Beobachte dich und erkenne, wie oft du in deinem Alltag etwas unbedingt auf deine Art erledigt wissen möchtest.

Und dann lass ab davon. Mit Genuss.