

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 3, Wertschätzung

In den vergangenen Tagen hast du dich, wie auch bereits in der Motivations-Challenge, in Selbstbeobachtung geübt. Vermutlich bist du auf Verschiedenes gestoßen auf das du womöglich gar nicht stolz bist. Bei der einen oder anderen Angelegenheit hattest du vielleicht sogar Schwierigkeiten, es dir selbst offen einzugestehen.

Mir geht es jedenfalls öfter mal so. ;-)

Hierzu möchte ich dir ein paar ganz wichtige Sachen sagen.

Seit der Polaritäts-Lektion gestern weißt du ja, dass es ziemlich sinnlos ist, gegen die Seiten von dir, die du nicht so magst, anzukämpfen. Ganz im Gegenteil. Die Lösung liegt darin, sie anzuerkennen. Jeder deiner Charakterzüge der dir negativ erscheint, kann in bestimmten Lebenssituationen ein großer Vorteil sein.

Das Ziel unserer heutigen Lektion soll sein, dass du damit beginnst, alle Aspekte deiner Persönlichkeit und alle vermeintlichen Fehler deines Körpers wertzuschätzen.

In der Motivations-Challenge haben wir schon darüber gesprochen, dass zum Beispiel körperliche Symptome oft auch versteckte Vorteile haben. Man spricht in der Medizin auch von **Krankheitsnutzen**. Damit ist zum Beispiel die vermehrte Aufmerksamkeit und Rücksicht gemeint, die Kranke von ihren Angehörigen bekommen.

Manche Betroffene verwenden ihre Beschwerden als Ausrede keine Leistung erbringen zu müssen und andere wiederum schöpfen einen enormen Selbstwert daraus, trotz des einen oder anderen Handicaps volle Leistung zu erbringen und sie erheben sich damit über ihre Mitmenschen.

Was es auch ist, es ist wichtig, sich solche versteckten Vorteile einzugestehen, weil sie verhindern können, dass Ziele erreicht werden können, solange sie unbewusst sind. In der Motivations-Challenge war es eine deiner Übungen, versteckte Vorteile deiner Symptome zu suchen und aufzulisten.

Hast du damals welche gefunden? Wenn ja nimm dir die Liste zur Hand, wenn nicht, denke noch einmal darüber nach.

Könnte es irgendeinen sekundären Nutzen deines Gesundheitszustandes für dich geben, der dich daran hindern könnte, zu 100 Prozent gesund und fit zu sein?

Sind solche Krankheitsnutzen vorhanden, ist der nächste Schritt, dich zu fragen, wie du diesen Nutzen auf andere Art und Weise schöpfen könntest.

Ich gebe dir ein paar Beispiele:

In Zusammenhang mit meiner eigenen Krankheit habe ich herausgefunden, dass ich dafür bewundert werden wollte, trotz der Schwere meiner gesundheitlichen Probleme unter Aufbietung all meiner Kräfte volle Leistung zu erbringen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

In meiner schlimmsten Phase absolvierte ich in Mindeststudienzeit das Tierarztstudium und darüber definierte ich einen Großteil meines Selbstwertes.

Als ich das erkannte fasste ich einfach den Entschluss, von nun an dafür bewundert werden zu wollen, aus eigener Kraft neben all dem, was ich sonst bewältigte, meine Heilung aktiv in die Hand zu nehmen.

Eine ältere Dame hatte Angst, dass ihre Kinder und Enkel sie nicht mehr besuchen würden, wenn sie gesund wäre und so beschloss sie einfach, nach ihrer Genesung selbst regelmäßig zu ihnen zu fahren. Schließlich begann die Familie sogar gemeinsam zu verreisen, was vorher nie möglich gewesen wäre.

Ein Mann erreichte mit seinen Beschwerden, dass sich seine Kinder stets ganz ruhig im Haus verhielten und einsahen, dass sie keine Freunde mit nach Hause nehmen durften. Es fand ein offenes Gespräch in der Familie statt, in dem er offen aussprach, dass er vermutete, die Angst vor Lärm im Haus störe seine Heilung. Die Kinder hatten sich jedoch schon so ans Leisesein gewöhnt und freuten sich so über die Aussicht wieder einen gesunden Vater zu haben, dass sie hoch und heilig versprachen, sich auch weiterhin ruhig zu verhalten. Im Endeffekt kam alles ganz anders, denn der Vater ging wieder zur Arbeit und die Kinder konnten so die ganze Woche ungestört Besuch empfangen.

Ein weiteres Beispiel stammt wieder aus meinem eigenen Nähkästchen und hat nichts mit dem Gesundheitsthema zu tun. Sehr lange hatte ich Schwierigkeiten damit, mit meiner Arbeit gutes Geld zu verdienen obwohl ich mir das sehnlichst wünschte. Ich entdeckte, dass ich ein Gutmensch sein wollte und befürchtete, den Menschen das Geld aus der Tasche zu ziehen.

Als mir das bewusst wurde, erkannte ich, dass es eine Geringschätzung meiner Kunden war, wenn ich ihnen absprach, sich meine Begleitung leisten zu können. Außerdem fiel mir auf, dass es unehrlich war, ihnen zu erzählen alles sei möglich, wenn ich meine eigenen Ziele nicht erreichte.

Merkst du, dass es hier nur um ein ganz kleines Umdenken geht? Eine Änderung der Sichtweise?

Doch der Zustand, in dem du jetzt bist und den du gerne verändern möchtest, hat noch viele andere Vorteile. Denk an das Yin Yang Symbol. Alles, was ist, hat Vorteile und Nachteile und zwar in etwa gleich viele.

Denk mal darüber nach. Zum Beispiel könnte es wichtig für dich gewesen sein jetzt dieses Programm zu machen.

Wenn du dich diesbezüglich öffnest, wirst du vieles finden. Noch jahrelang wirst du dir immer wieder denken: „Ah, für das war es auch gut.“

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Mir hat meine Erkrankung die Kompetenz für meine Berufung geschaffen. Sie hat mich dazu gebracht, mich selbst und das Leben in einer ganz anderen Tiefe zu entdecken, sie hat mein Herz den Menschen gegenüber geöffnet und Vieles andere mehr.

Gerade wenn ich im Rahmen von Blog-Artikeln zu Eigenverantwortung im Heilungsprozess aufrufe wird das oft als Beschuldigung verstanden. So als würde ich behaupten, kranke Menschen hätten etwas falsch gemacht. Niemand hat etwas falsch gemacht. Auch du nicht. Genauso wie es gekommen ist, stand es auf deinem Lebensplan und ist für das, was noch auf dich zukommt eine wichtige Voraussetzung. Im Laufe der Zeit wird sich der ganze Nutzen der jetzt so unangenehmen Lage offenbaren.

Nichtsdestotrotz ist es aber möglich eine Veränderung herbeizuführen in dem man Verantwortung übernimmt und sich offen und freiwillig den angebotenen Lernprozessen stellt.

Einer der Lernprozesse ist, die Polarität in allem zu erkennen. Die Vor- und die Nachteile. Im Sinne dieser Polarität ist eine Aussöhnung nötig. Man kann das, was ist, nicht einfach verurteilen und auf die andere Seite der Wippe fliehen. Das funktioniert nicht.

Jede kopflose Flucht ist zum Scheitern verurteilt.

Kennst du die Geschichten von den Leuten, die partout etwas vermeiden wollen und genau das dann erleben? Hast du womöglich selbst etwas auf Schärfste verurteilt und es ist dir dann selbst passiert.

Ich hatte mir zum Beispiel immer geschworen, dass ich mich niemals scheiden lassen würde. Mittlerweile bin ich zum zweiten Mal verheiratet und nehme tunlichst Abstand von solchen Schwüren. ☺

Oft hört man von geschlagenen Frauen, die ihre Männer verlassen, nur um das Gleiche mit einem anderen Partner noch einmal durchzumachen.

Es hilft einfach nichts, nur zu fliehen. Und umgekehrt bekommt man das, was man verbissen zu erreichen versucht, in der Regel nie. Oder aber erst dann, wenn es einem egal geworden ist.

Ich bin mir ganz sicher, dass du alles erreichen kannst, was du möchtest, aber nur wenn du dabei locker bleibst .

Wenn du dich mit dem, was ist, ausgesöhnt hast, kann es gehen. Und solange es nicht gehen kann, ist da noch irgendein Geschenk für dich enthalten, das du noch nicht ausgepackt hast.

Deine heutige Übung ist es, die Geschenke deines Zustandes zu entdecken und wertzuschätzen, um dich der Aussöhnung anzunähern, die dir ein Weitergehen ermöglicht.

Nimm dir zuerst die Liste der versteckten Vorteile, die schwer einzugestehen sind und überlege dir, wie du den Nutzen auf andere Art und Weise schöpfen könntest. Falls du noch keine Liste hast, mach dir eine.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Im Übrigen ist bereits beim Erstellen dieser Listen die Wertschätzung wichtig. Viele Dinge tappen im Rahmen ihrer Arbeit an sich selbst in die Falle, dass sie sich selbst aufs Schwerste kritisieren, wenn sie etwas Unangenehmes über sich selbst herausfinden. Vergiss nie, dass du natürlicherweise eine schwarze Seite hast und dass es ein großer Fortschritt ist, über deine Unzulänglichkeiten Bescheid zu wissen.

Wenn du dich in so einem Fall selbst kritisierst, wird dein System so darauf reagieren, dass es lieber darauf verzichtet, dich derartige Entdeckungen machen zu lassen.

Nimm dir die Liste von vorgestern mit den Umständen, die du verändern möchtest und wähle daraus einige aus, die du mit einer hohen Punktzahl bewertet hast.

Überlege dir, welche Vorteile diese Herausforderungen für dich haben könnten. Könnten sie womöglich etwas mit einer zukünftigen Lebensaufgabe zu tun haben? Schau ruhig auch in die Zukunft und lasse deine Phantasie spielen. Finde mindestens fünf wahre oder mögliche Vorteile.