

Coaching - persönlich, effektiv, vertraulich

# Wer loslässt, hat beide Hände frei



Erna Hüls

Wenn Sie öfter unter Lustlosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung bis hin zum Ausgebranntsein leiden, dann gehören Sie wahrscheinlich zu den Besten. Oft sind es besonders engagierte und leistungsorientierte Menschen, die irgendwann zusammenbrechen.



Die Besten haben oft einen zu hohen Anspruch an sich und die Rollen, die sie im Leben haben. Nehmen wir z.B. einmal eine berufstätige Ehefrau und Mutter mittleren Alters. Sie will einen hervorragenden Job machen, tolle Ehefrau, gute Mutter und fleißige Hausfrau, freundliche Nachbarin, gute Freundin und nette Kollegin sein... und bei all dem noch Größe 38! Stimmt es?

Wenn ich in den Vorträgen diese Rollen sammle und aufschreibe, komme ich nicht selten auf 15 Rollen. Ich habe immer eine Kiste mit Hüten dabei, suche mir eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer aus dem Publikum und setze der Person für jede Rolle einen Hut nach dem anderen auf den Kopf.

Spätestens nach 6 Hüten sagen die Versuchspersonen: „Das wird ganz schön schwer“ oder „Der Druck wird immer größer“ oder „Ich kann mich gar nicht mehr bewegen.“ Und das ist genau das, was passiert, wenn wir zu viele Rollen im Leben übernehmen.

Das Problem sind ja nicht alleine die hohe Anzahl von Rollen, die wir im Leben haben, sondern auch die dahinter liegenden Erwartungen. An eine Mutter z.B. haben viele Menschen eine ganz bestimmte Erwartung: der Partner, die Kinder, die Großeltern, die Geschwister, die Nachbarn, die Lehrer etc. Ähnliches gilt natürlich auch für die anderen Rollen. Da ist die Gefahr groß, sich zwischen den vielfältigen Ansprüchen selbst zu verlieren. Viele Menschen versuchen, unter jedem ihrer 15 Hüte etwas kürzer zu treten, aber das gelingt in der Regel nicht.

Die einzige Lösung ist, sich von „alten Hüten“ zu trennen. Das ist wie bei den Ballonfahrern: wer nach oben will, muss Ballast abwerfen. Oder wie eine chinesische Weisheit sagt: „Wer loslässt, hat beide Hände frei.“

Zeitmanagementexperten empfehlen sieben Rollen für eine gelungene Lebensbalance. Fragen Sie sich einmal, ob es Rollen in Ihrem Leben gibt, die Sie getrost ablegen können? Z.B. die Ehefrau, die für ihren Partner die Rolle der Ärztin übernommen hat, indem sie ihn jeden Tag an seine Pillen erinnert. Oder die Mutter, die ihrem 35jährigen Sohn hinterher ruft: „Hast du ein Taschentuch dabei?“ Oder die Kollegin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, neben ihrem Job auch noch die Seelenrösterin der ganzen Abteilung zu sein.

Konzentrieren Sie sich in Ihrem Leben auf das Wesentliche, das ist das Geheimnis erfolgreicher Lebensführung. Und was wesentlich für Ihr Leben ist, können nur Sie entscheiden.

Dazu brauchen Sie den Mut und die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen. Und das ist für viele Menschen ein großes Problem. Denn ein „Nein“ erzeugt Disharmonie. Und Disharmonie hasen die meisten wie der Teufel das Weihwasser. Lieber im Inneren die Disharmonie ertragen - Hauptsache nach außen ist alles in bester Ordnung. Eine Klientin hat es einmal so ausgedrückt: „Ich habe mich bis zur Unkenntlichkeit verrenkt.“

Wir müssen lernen, Disharmonie auszuhalten und es als natürlichen Bestandteil des Lebens zu sehen. Danach entsteht eine neue Form von Harmonie. Das ist wie bei einem Musikinstrument: das muss auch ab und zu gestimmt werden, damit es wieder harmonisch klingt. Entscheiden Sie sich für die Rollen, die Ihrem Leben die Qualität geben, die Sie sich wünschen. Die anderen lassen Sie los - so weit wie möglich. Wenn Sie nicht für sich entscheiden, werden es andere tun.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:  
„Das Schweigen der Männer“

Weitere Infos und Anfragen unter:  
Erna Hüls Seminare & Coaching  
Große Allee 76 · 46397 Bocholt  
Tel. 02871-2373653  
info@ernahuels.de · www.ernahuels.de