

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

# Ausrederitis

## Welches Buch auf der Welt hat die meisten Seiten?

### Es ist das Buch der Ausreden.

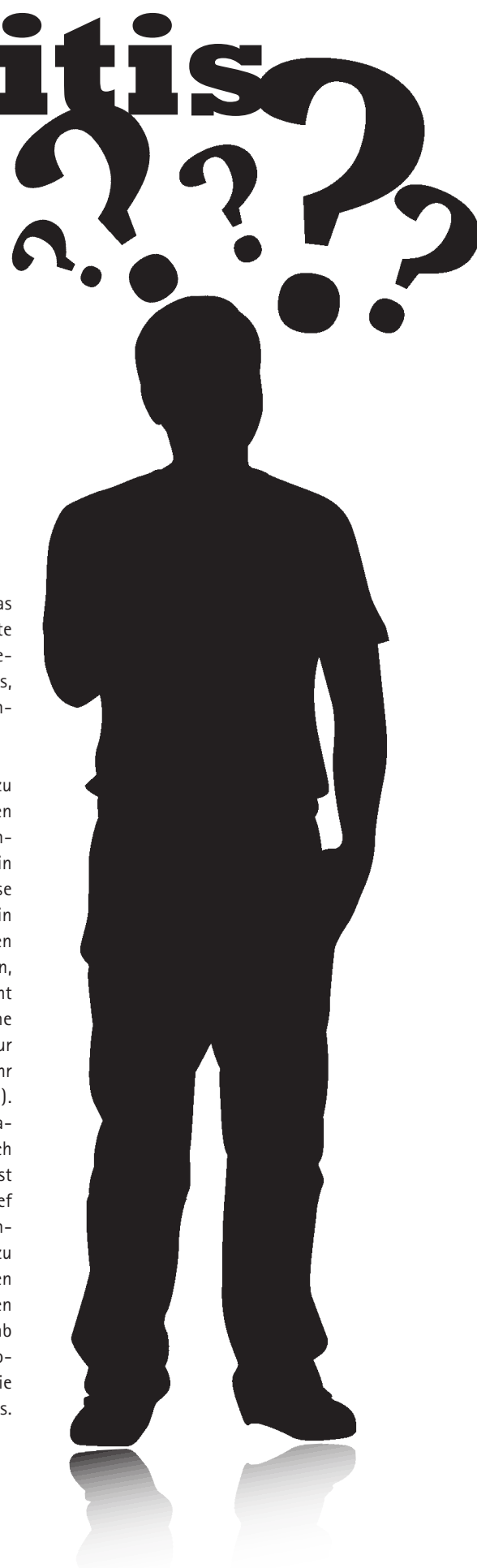
Ein Mann geht zum Psychiater und sagt, er fühle sich schlecht, er habe ein Wehwechen nach dem anderen, sei unglücklich und unzufrieden. Wenn er mehr Erfolg in seinem Leben hätte, wäre alles anders. Aber er habe

keinen Erfolg, denn er sei zu alt, zu dick, er habe kein Geld, nicht die passende Ausbildung, seine Frau stände nicht hinter ihm, er sei ja auch ohne Vater aufgewachsen, seine Kollegen akzeptieren ihn nicht, sein Chef sei inkompetent, er habe auch schon eine Darmoperation hinter sich, usw. Der Psychiater sieht seinen Patienten sinnend an und sagt: „Ihre Diagnose ist einfach. Sie leiden an akuter Ausrederitis!“

Ausreden werden gerne dazu benutzt, von mangelnder Anstrengung abzulenken. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie zuerst Ihre Wohnung putzen müssen, krank sind oder im Stau stehen – es bleibt eine Ausrede. Sinn einer Ausrede ist es, die Aufmerksamkeit von uns weg auf etwas oder jemand anderen zu lenken. Dabei sind Menschen sehr erfinderisch. Je begabter der Mensch, je besser die Ausreden. Aber eines Tages wird auch der beste Ausreden-Erfinder zu der Erkenntnis gelangen:

„Früher habe ich immer das Wetter für mein schlechte Stimmung verantwortlich gemacht. Dann fand ich heraus, dass es für glückliche Menschen genauso regnet!“

Ausreden gehören oft zu den schönen, aber selten zu den wahren Gründen unseres Handelns oder Nichthandelns. Ein Vorgesetzter, der beispielsweise behauptet, eine Mitarbeiterin nicht mit deren nachlässigen Arbeitsweise zu konfrontieren, weil er das Arbeitsklima nicht gefährden will (der schöne Grund), ist möglicherweise nur zu feige, den Konflikt mit ihr auszutragen (der wahre Grund). Es klingt einfach besser, zu sagen: „Ich stand im Stau“ als „Ich bin zu spät losgefahren.“ Es ist einfacher, zu sagen „Mein Chef lässt mich nicht weiterkommen“ als „Ich habe Angst, zu scheitern, wenn ich den neuen Posten annehme.“ Nur geben Sie damit die Verantwortung ab und machen sich zum machtlosen Opfer. Damit überlassen sie anderen das Ruder Ihres Lebens.



Das beste Mittel gegen „Ausrederitis“ ist es also, volle Verantwortung zu übernehmen. Und zwar für alles, was Sie tun und auch für alles, was Sie nicht tun. Wer Verantwortung übernimmt, braucht keine Ausreden mehr.

Ausreden, die mir in meiner Arbeit begegnen, sind z.B.: „Ich habe Wichtigeres zu tun;“ „Ich habe keine Zeit;“ „Mein/e Frau/Mann steht nicht hinter mir;“ „Ich habe doch Kinder;“ „Ich habe kein Auto“ oder „Ich bin doch schon über vierzig“ usw. Welches sind Ihre besten Ausreden? Mein Tipp: Fertigen Sie eine Liste Ihrer besten Ausreden an. Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, Ihr Leben sei vorbei und Sie stünden an der Himmelstür. Vor Ihnen stehe der liebe Gott und sagt: „Mein/e Liebe/r! Ich habe dich mit vielseitigen Talenten ausgestattet. Warum hast du nichts daraus gemacht?“ Und Sie antworten mit: „Ich hatte keine Zeit!“ Wenn sie dann schmunzeln müssen, wissen Sie, dass Sie es mit einer Ausrede zu tun haben.

Helmut, 52 J. alt, von Beruf Bauingenieur und seit 6 Monaten arbeitslos, schreibt in einer

Mail: „In meinem Alter ist es fast unmöglich, einen Job zu finden. Man gibt uns Älteren keine Chance.“ Wenn das die Antwort auf sein Problem ist, hat er die Verantwortung schon abgegeben. Erweitern Sie deshalb den Satz: „Was kann ich dafür?“ um ein kleines Wort: „Was kann ich dafür... tun?“ Das stärkt auch Ihr Selbstvertrauen. Setzen Sie Ihre Energie ein, um mehr Fähigkeiten zu entwickeln oder mehr Einfluss aufzubauen, statt sie für die Suche nach Ausreden zu verwenden. (s.h. auch Bodo Schäfer, „Erfolgsgjournal“)

Wenn Sie sich einmal umschauen, werden auch Sie Menschen entdecken, die trotz Wirtschaftskrise gutes Geld verdienen, die trotz der vielen Beziehungsenttäuschungen eine/n passende/n Partner/in gefunden haben, die trotz gesundheitlicher Einschränkungen ihr Leben gestalten, die auch ohne Ausbildung etwas geleistet oder aufgebaut haben, die ihre Ehe aus den Trümmern gehoben und wieder neu aufgebaut haben. Diese Menschen haben Verantwortung übernommen. Verantwortung ist die Antwort auf die Herausforderungen Ihres Lebens.



Info und Kontakt:  
Erna Hüls Life & Business Coaching  
Große Allee 76 · 46397 Bocholt  
02871-2373653  
info@ernahuels.de  
www.ernahuels.de

# LARA

Praxis für Frauengesundheit  
Dr. med. Martin Langer  
Dr. med. Christian Rapp

Praxis Bocholt:  
Nordwall 21a  
46399 Bocholt

Praxis Rees:  
Gouverneurstr. 1a  
46459 Rees

Tel.: 02871 / 293 44 22  
info@frauenarzt-bocholt.de  
www.frauenarzt-bocholt.de

Tel.: 02851 / 9658348  
info@frauenarzt-rees.de  
www.frauenarzt-rees.de

www.frauenarzt-bocholt.de

### Leistungen in Spezialsprechstunden:

- Brustultraschall als Früherkennungsuntersuchung
- 3D/4D Ultraschall in der Schwangerschaft
- Ersttrimesterscreening: „erweiterte Nackentransparenzmessung“ zertifiziert nach FMF Deutschland und FMF England (international)
- Erweiterte Schwangerschaftsvorsorge
- Ernährungsmedizin und Prävention
- Mikronährstoffanalyse & Therapie

### Unser spezielles Leistungsangebot:

- Gesundheitsvorsorge, Prävention und Früherkennung
- Hormondiagnostik und Therapie
- Impfungen, Reiseimpfungen
- Kinder- und jugendgynäkologische Sprechstunde
- Kinderwunschbehandlung
- Risikoschwangerschaftsbetreuung
- Schwangerschaftsverhütung