



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kennen bzw. benutzen Sie manchmal einen der folgenden Sätze?

- „Das weiß ich schon.“
- „Das kenne ich schon.“
- „Das kann ich schon.“

Und wenn Sie einen solchen Satz verwenden:

Handeln Sie dann auch so? Setzen Sie es wirklich praktisch um?

Vielleicht geht es Ihnen wie mir und Sie schlucken erst einmal, bevor Sie dann mit „mh, kommt drauf an – manchmal mehr, manchmal weniger ...“ antworten und feststellen: An und für sich hängt das eigene Verhalten mit dem Themenbereich und/oder der Situation, sowie ganz vielen anderen Dingen zusammen.

Spannend für mich: Diese Sätze sind drei große „Verhinderer“ oder „Blockierer“ der persönlichen Weiterentwicklung, die das Leben manchmal richtig schwer machen können.

Immer wieder wissen, kennen und können wir Menschen etwas, ohne es aktiv umzusetzen bzw. praktisch anzuwenden. Ein paar alltägliche Beispiele, die mir häufiger begegnen:

- Ich weiß, dass ich von einer Portion Currywurst mit Pommes Sodbrennen bekomme. Trotzdem esse ich das regelmäßig immer wieder.
- Ich kann ein Entspannungsverfahren und weiß, wie gut es mir tut. Dennoch wende ich es nicht oder nur unregelmäßig an.
- Mir ist klar, dass Du-Botschaften oft angreifend/verletzend sind. Trotzdem benutze ich diese Formulierungen statt in mir zu prüfen, was los ist.

- Es tut mir gut, am Abend einen Spaziergang zu machen und die Seele baumeln zu lassen. Obwohl ich die positiven Auswirkungen kenne, verbringe ich meine Abende meist vor dem Fernseher auf der Couch.
- Ich weiß, dass mir oft der Überblick über wichtige, zu erledigende Dinge fehlt und dass mir eine einfache Liste bereits helfen würde. Trotzdem schreibe ich diese nicht.

Haben Sie sich irgendwo wiedergefunden oder sind Ihnen beim Lesen gleich eigene Beispiele eingefallen?

Vor Kurzem nahm ich an einem Seminar zwei erfahrener Kollegen teil. Die meisten Themen dabei waren solche, die ich selber vermittele. Gerade bei „Bekanntem“ finde ich es immer wieder sinnvoll, andere Sichtweisen mit allen Sinnen zu erleben. Mir bereitet es viel Freude, das „Fremde“ im „Bekanntem“ zu entdecken.

So saß ich in dem Seminar, konnte mich darauf einlassen und nahm fasziniert wahr, welche Impulse, Einsichten und Ideen durch die Art und Weise der Kollegen in mir aufstiegen und was passierte. Statt „Blockierern“ soviel Inspiration zu erleben ist wunderbar.

Gegenüber einem anderen Teilnehmer schlugen dafür die „Verhinderer“ zu: „Oh nein, wieder einmal einer, der dauernd seinen Senf dazu gibt und alles (besser) weiß. Klasse. Das kenne ich schon und ich weiß auch, was das heißt“ Im Moment meines „Augenrollens“ wurde mir bereits bewusst: „Oh, ich interpretiere, ohne zu wissen, ob das stimmt und: ja, das kenne ich und ich weiß, dass das ungünstig ist ...“ und trotzdem verhielt ich mich abweisend und distanziert, denn der andere war mir einfach unsympathisch.



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Vielleicht kennen Sie das auch von sich selber. Es ist menschlich und hat sicherlich seine Gründe, aber:

- Ich blockiere mich an dieser Stelle selber bzw. erschwere es mir, neue Erfahrungen zu machen. Wer weiß, welche Chancen, Erlebnisse, Begegnungen und welches Wissen mir auf diese Weise vielleicht entgehen/entgangen sind?
- Zum anderen „stresse“ ich mich mit diesen Gedanken und verschwende meine wertvolle Energie.

Ändern konnte ich das erst, als ich meine negativen Emotionen und die damit verbundene Anspannung in meinem Körper wahr- und angenommen, sowie dann mein Denken, meine Bewertung und mein Verhalten gezielt geprüft habe. Ich erkannte, welche Befürchtungen damit verbunden waren, um welche Bedürfnisse es mir ging und welcher innere Konflikt vorlag. Danach gelang es mir, einen anderen „Draht“ zu der Person zu bekommen.

Solange das alles automatisch und unbewusst läuft, habe ich kaum Chancen, aktiv einzugreifen. Allerdings bereitet es manchmal vielleicht auch irgendwie „Freude“, genau das, was ich weiß, kenne oder kann, zu ignorieren Wirklich spannend.

Werden mir meine Bewertungen/Gedanken bewusst bzw. nehme ich Gefühle, Körperreaktionen, Verhaltensweisen oder gegensätzliche innere Strebungen wahr, kann ich überlegen:

- Was ist los? Worum geht es wirklich?
- Liege ich richtig?
- Wie gehe ich damit um? Wie möchte ich mich verhalten?
- Was tue ich konkret, um das umzusetzen?

■ Gut ist, wenn ich dabei meinem eigenen Erleben und meinen Gedanken neugierig, offen und akzeptierend begegnen kann.

■ In dem gleichen Seminar wurde mir dann noch klar, dass ich zwei vorgestellte Methoden kenne, kann und unterrichte, diese selber aber seit einiger Zeit nicht mehr anwende und umsetze. Und das, obwohl diese mich wirklich weiter gebracht haben und hilfreich für mich im alltäglichen Leben waren Schade – oder?

■ Mittlerweile habe ich diese reaktiviert und profitiere entsprechend davon. Allerdings musste ich sie dafür erst wieder ins Bewusstsein holen und verankern. Manchmal gehen eben auch „gute Dinge“, die ich schon im Repertoire hatte, wieder verloren. Die Gründe dafür können vielfältig sein.

■ Soviel dazu. Ihnen fallen bestimmt vielfältige eigene Beispiele ein.

Vielleicht lohnt es sich ja in nächster Zeit auch für Sie, einmal bewusst auf die drei Sätze

„weiß ich – kenne ich – kann ich“

in Ihrem Alltag zu achten und sich dabei zu hinterfragen.

■ Auf diese Weise tun sich eventuell neue Erkenntnisse und Möglichkeiten auf, die sehr bereichernd für Ihr Leben sein können.

Herzliche Grüße und seien Sie gut zu sich

