

Der Weg zu mir selbst

Die letzten Jahre waren nicht immer einfach für mich und ich habe die eine oder andere schwere Krise durchgemacht, aber dadurch habe ich auch immer mehr zu mir selbst gefunden. Im ersten Teil meiner Arbeit möchte ich auf meine Entwicklung während der letzten Jahre eingehen, wie ich auf die LSB-Ausbildung aufmerksam geworden bin und wie ich von der Ausbildung profitiert habe.

4 Coaching You

2019 hat mich mein Weg zu Gabriela Schildbach und Coaching You geführt. Nachdem ich bei einem Treffen mit einer ehemaligen Schulkollegin von meiner Diagnose erzählt habe, hat sie mir Gabriela als Mentaltrainerin empfohlen. Es war für mich das erste Mal, dass ich mit Mentaltraining in Berührung gekommen bin und ich habe immer mehr erkannt was für eine große Rolle unsere Gedanken spielen und wieviel man bewirken und erreichen kann, wenn man sich bewusst mit diesen auseinandersetzt. Oft spürt man sich selbst nicht mehr richtig und geht auf seine eigenen Bedürfnisse gar nicht ein, sondern versucht nur zu funktionieren und zu tun was von einem erwartet wird oder man denkt, was von einem erwartet wird. Im Coaching habe ich gelernt auf meine Bedürfnisse zu achten und mich selbst wichtig zu nehmen und dass Selbstliebe nichts mit Egoismus zu tun hat. Weiters habe ich verstanden, dass ich gut bin, so wie ich bin und es nicht darum geht perfekt zu sein, sondern glücklich zu sein. Ich habe mich in der Vergangenheit öfters dabei „erwischt“, dass ich die Zeit, die ich zur Verfügung hatte, besonders sinnvoll nutzen wollte. Auch zu Beginn der Corona-Pandemie hatte ich durch die Kurzarbeit plötzlich ziemlich viel Freizeit und wollte gleichzeitig eine Ausbildung beginnen, zusätzliche Kurse machen, gleich zwei Sprachen auf einmal lernen und einiges mehr. Meine „To Do-Liste“ wurde immer länger und länger. Heute überlege ich mir immer öfters „Habe ich eigentlich Lust dazu?“ und die „Zeit sinnvoll nutzen“ hat für mich eine andere Bedeutung bekommen – es ist auch mehr als sinnvoll etwas für seine Gesundheit zu tun, in die Natur zu gehen, sich Zeit für eine Meditation zu nehmen, ein gutes Buch zu lesen oder einfach mal NICHTS zu tun und eine gesunde Pause einzulegen. Dazu komme ich später noch genauer. Was ich auch bei Gabriela gelernt habe, ist dass jeder Mensch einzigartig ist und man sich nicht mit Anderen vergleichen sollte und dass es nicht darauf ankommt als Erster das Ziel zu erreichen, sondern seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen, und zwar in seinem eigenen persönlichen Tempo und sich kleine Zwischenziele zu setzen und sich über diese Zwischenschritte zu freuen. Ich bin heute sehr stolz auf den Weg, den ich bisher gegangen bin und was ich schon erreicht habe und ich bin dankbar für die Unterstützung und Begleitung auf diesem Weg, von professioneller Seite, aber auch durch meine Familie, meine Freunde und meinen Partner.

5 LSB-Ausbildung – ja, nein oder vielleicht?

Gabriela hat mir erzählt, dass sie zu Beginn der LSB-Seminare immer eine „Ankommens-Meditation“ mit ihren Studenten macht und da ich ganz in der Nähe des Trainingszentrums wohne, hat sie mir angeboten einmal gemeinsam mit der Gruppe eine Meditation zu machen. Das Angebot habe ich gerne angenommen und ich durfte auch im Anschluss an die Meditation bleiben und bei einem GSE-Modul teilnehmen. Mein Interesse war geweckt. Ich war schon sehr lange auf der Suche nach einer Ausbildung oder einem Studium und es gab eine Phase, da habe ich intensiv nach einer Ausbildung gesucht. Ich habe eine Potenzial-Analyse gemacht, war bei einer Studien-Messe, bei diversen Tagen der offenen Tür und im Zuge des Programmes „Studieren Probieren“ konnte ich Studenten zu Lehrveranstaltungen begleiten. Das war alles sehr interessant, aber ich habe nicht die passende Ausbildung für mich gefunden. Die LSB-Ausbildung hat mich sofort angesprochen, trotzdem hat es lange gedauert bis ich mich dafür entschieden habe mit der Ausbildung zu beginnen. Ich durfte das eine oder andere Mal als Schnuppergast teilnehmen und war sofort begeistert. Die Themen, die behandelt wurden, haben mich sehr interessiert und ich war nicht nur stiller Beobachter, sondern konnte mich von Anfang an einbringen und wurde sofort in die Gruppe aufgenommen. Ich habe mich auf Anhieb wohl in der Gruppe gefühlt – eigentlich habe ich gespürt „Ich bin hier richtig“. Nach langer Suche habe ich endlich die für mich „passende“ Ausbildung gefunden. Warum also ist es mir so schwergefallen, den Schritt zu machen und mich für den Lehrgang anzumelden? Ich würde mich generell eher als „Kopf-Menschen“ bezeichnen, der keine spontanen Entscheidungen trifft, sondern immer reiflich überlegt und sorgfältig abwägt. Das ist vielleicht auch vernünftig, aber es geht oft auch so weit, dass ich so lange hin und her überlege bis ich Dinge „zerdenke“. Ich glaube, dass liegt einerseits daran, dass ich keine falschen Entscheidungen treffen möchte, die ich vielleicht irgendwann bereuen könnte und andererseits daran, dass ich oft schon sehr weit in die Zukunft plane und dadurch weniger im Hier und Jetzt lebe und mir nicht überlege wozu ich eigentlich Lust habe und was in meiner jetzigen Situation am besten wäre, sondern was vielleicht in einigen Jahren wichtig sein könnte. Ursprünglich dachte ich, dass es für mich nur dann Sinn macht mit der Ausbildung zu beginnen, wenn ich mir vorstellen kann, den Beruf des Lebens- und Sozialberaters hauptberuflich und selbstständig auszuüben und zukünftig davon leben zu können. Das hat mich allerdings blockiert bzw. zögern lassen. Dann ist mir klar geworden, dass ich von dieser Ausbildung in diversen Berufen, auch in ganz anderen Branchen profitieren kann, da ich viel über mich lerne, selbstbewusster werde, mir nach und nach mehr zutraue und unter anderem auch viel über Kommunikation lerne. Selbst wenn ich den Beruf des Lebens- und Sozialberaters nie ausüben sollte, nehme ich sehr viel von dieser

Ausbildung für mein weiteres Leben mit, beruflich wie privat. Meine Schulfreundin, durch die ich auf die LSB-Ausbildung bzw. auf Coaching You aufmerksam wurde, hat zu mir gesagt: „Diese Ausbildung bringt einem persönlich so viel. Es ist ein Bonus, wenn man damit auch noch Geld verdienen kann.“ So sehe ich das mittlerweile auch. Nach langer Überlegung habe ich dann im Juni 2020 mit der Ausbildung begonnen und um mir selbst ein wenig Druck zu nehmen habe ich entschieden die Ausbildung in erster Linie einmal für mich selbst zu machen, auch als eine Art Selbsttherapie oder Kurs für Persönlichkeitsentwicklung. Wie es nach der Ausbildung weiter geht, wollte ich mir noch offenlassen.

5.1 Erkenntnisse

Im folgenden Kapitel möchte ich auf die Erkenntnisse eingehen, die ich während der Ausbildung gewonnen habe – sowohl in den Seminaren, aber auch in der Einzelselbsterfahrung bzw. in zusätzlichen Coaching-Terminen, die ich in Anspruch genommen habe und durch einige Bücher, die ich während des Lehrgangs gelesen habe.

5.1.1 Abgrenzung

Ein weiterer Punkt warum ich längere Zeit gezögert habe, bevor ich mit der Ausbildung begonnen habe, war das Thema Abgrenzung. Ich hatte die Befürchtung bei der Arbeit mit Klienten immer wieder mit belastenden Themen konfrontiert zu werden und war mir nicht sicher ob ich es schaffen würde mich abzugrenzen und war besorgt es würde mich selbst zu sehr belasten. Bevor ich mit der Ausbildung begonnen habe, habe ich Abgrenzung immer nur in diesem Kontext, also Coach und Klient, gesehen. Mittlerweile ist mir bewusst geworden, dass Abgrenzung generell sehr wichtig ist, auch in anderen Berufen und natürlich auch im Privatleben ist es notwendig Grenzen zu setzen und dafür ist es wiederum notwendig seine Grenzen zu kennen und zu definieren. Weiters habe ich durch die Ausbildung erkannt, dass das Thema Abgrenzung nicht nur in eine Richtung gehen sollte, sondern dass man sich als Coach auch dem Klienten gegenüber abgrenzen sollte. Das heißt es ist wichtig, dass man seine eigenen Themen nicht mit in die Beratung nimmt, dass man keine Vorurteile hat und seine eigenen Lösungswege oder die von anderen Personen, dem Klienten nicht „überstülpt“. Ich sehe das Thema Abgrenzung immer noch als große Herausforderung, aber heute umfasst der Begriff Abgrenzung für mich viel mehr, als bevor ich mit der Ausbildung begonnen habe.

5.1.2 Loslassen

Ich habe mich während der Ausbildung auch mit dem Thema Loslassen beschäftigt und habe ein Buch von Kurt Tepperwein zu diesem Thema gelesen. Es gibt viele Dinge, die es sich lohnt loszulassen. Dinge, die uns

davon abhalten ein zufriedenes Leben im Hier und Jetzt zu führen und auf ein paar davon möchte ich in diesem Kapitel eingehen.

5.1.2.1 Begrenzungen

Dazu habe ich folgendes Gleichnis im Buch „Leben im Hier und Jetzt“ von Kurt Tepperwein gelesen: „Die Hummel hat eine Flügelspannweite von 0,7cm bei 1,2g Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesen Verhältnissen zu fliegen. Die Hummel aber weiß das nicht. Sie fliegt einfach.“¹ Ich glaube, dass viele Menschen sich viel weniger zutrauen und ihnen gar nicht bewusst ist was sie alles schaffen können, wenn sie an sich und ihre Ziele glauben und ihre Begrenzungen, die oft nur in Gedanken existieren, loslassen. Als ich plötzlich mit einer psychischen Diagnose konfrontiert war, war ich auch sehr unsicher und es war ein weiterer Grund warum ich gezweifelt habe, ob die Ausbildung das Richtige für mich ist. Zum Glück ist mir sowohl von meiner Psychotherapeutin, meinem Psychiater, als auch von Gabriela vermittelt worden, dass meine Diagnose nicht bedeutet, dass „mein Leben jetzt vorbei ist“ und ich mich davon nicht so sehr verunsichern lassen soll. Sie haben mich ermutigt die LSB-Ausbildung zu machen und haben sogar gemeint, dass ich aufgrund meiner Erfahrungen besonders gut geeignet wäre, diesen Beruf auszuüben.

5.1.2.2 Das Ändernwollen Anderer

Ich habe auch erkannt, dass es wichtig ist, das Ändernwollen Anderer loszulassen. Wenn man etwas ändern möchte, dann kann man nur bei sich selbst ansetzen und wenn man sich selbst ändert, ändert sich meist auch das Umfeld. Man sollte lernen zu respektieren, dass „jeder Mensch das Recht hat zu sein, wie er ist und dann aufzuwachen, wann er dazu bereit ist – und niemand hat das Recht, dem vorzugreifen.“² Das heißt auch für die Arbeit als Coach ist es wichtig, dem Klienten die Möglichkeit zu geben seinen eigenen Weg zu finden und diesen in seinem eigenen persönlichen Tempo zu gehen und auch als Coach hat man nicht das Recht dem vorzugreifen in dem man Lösungswege vorgibt. Auch hierzu gibt es eine passende Geschichte aus dem Tierreich, die mir gut verdeutlicht hat, was „Zwangsbeglückung“ verursachen kann, sei es auch noch so gut gemeint. „Stellen Sie sich einmal eine Raupe vor, die sich einspinnt. Mit wissenden Augen sehen Sie natürlich, dass dieses Tier gefangen ist, haben Mitleid mit der armen Raupe und schneiden den Kokon auf. Doch Sie werden in dem Fall erleben, dass Sie der Raupe nicht geholfen haben, sondern die Puppe stirbt, weil sie durch Ihr vorschnelles Eingreifen nicht die Chance hatte, sich in ihrer Zeit zu entwickeln, also auszuwickeln, was in ihr

¹ Tepperwein, Kurt: Leben im Hier und Jetzt. So lassen Sie seelischen Ballast los. 8. Auflage. München: mvg Verlag 2007. S. 43.

² Tepperwein, K.: Leben im Hier und Jetzt. 8. Aufl. München: mvg Verlag 2007. S. 34.

steckt.“³ Durch diese Geschichte habe ich erkannt, dass ich selbst dazu neige, meine Erfahrungen und Erkenntnisse Anderen mit auf den Weg zu geben. Mittlerweile ist mir aber bewusst, dass es wichtig ist, selbst Dinge zu erkennen, um dann eine Entwicklung beginnen zu können und es nicht möglich ist, diesen Prozess einfach zu überspringen. Nur wenn man selbst erkennt, dass eine Veränderung wichtig wäre oder notwendig ist, wird man bereit für eine Entwicklung sein und die Motivation finden etwas zu ändern. Wenn Außenstehende gut gemeinte Ratschläge erteilen, wird das meist nicht gut angenommen und was für eine Person hilfreich ist, muss nicht für andere genauso gelten. Wir haben auch bei der Ausbildung darüber gesprochen, dass es häufig vorkommt, dass Klienten mit der Erwartung in ein Coaching kommen, jemand anderer müsste sich ändern oder von jemand anderem in ein Coaching geschickt werden, beispielsweise von Angehörigen oder dem Arbeitgeber. Diese Art von Klienten nennt man auch „Besucher“. In diesem Fall ist es wichtig als Coach zu überprüfen, ob der Klient bereit ist an sich zu arbeiten und ein sogenanntes zweitbestes Ziel zu formulieren. Die Idealvoraussetzung für ein Coaching ist ein erstbestes Ziel, das bedeutet, dass der Klient ein Ziel hat, dessen Umsetzung hundertprozentig unter seinem eigenen Einfluss steht. Häufig ist das aber nicht der Fall und dann ist es die Aufgabe des Coaches aus einem nicht realisierbaren Ziel ein zweitbestes Ziel zu machen. Zweitbestes Ziel bedeutet mit unveränderlichen Situationen oder Menschen besser umgehen zu können und eventuell erreicht der Klient durch eine neue Verhaltensweise auch eine Wirkung in seinem System.⁴

5.1.2.3 Erwartungen

Das bringt mich zum Thema Erwartungen. Viele Menschen haben viele Erwartungen, vor allem an andere Personen und machen sich dadurch abhängig von Anderen. Umso mehr Erwartungen man hat, umso mehr kann man enttäuscht werden. Es ist wichtig zu überlegen was man selbst tun kann, um eine Situation zu verbessern oder für sich selbst ein positives Ergebnis zu erreichen. Ich denke es ist wichtig sich immer wieder die Frage zu stellen worauf man selbst Einfluss hat und was zwar auf einen selbst Einfluss hat, aber man selbst nicht beeinflussen kann. Wobei man auf eine Sache immer Einfluss hat, nämlich die eigene Sichtweise. Dazu gefällt mir dieser Spruch sehr gut – Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Es ist auch wichtig im Coaching mit Klienten zu erarbeiten, welche Ziele realistisch sind bzw. welche Ziele von Anderen abhängig sind und es ist natürlich wichtig, dass der Klient versteht was

³ Tepperwein, K.: Leben im Hier und Jetzt. 8. Aufl. München: mvg Verlag 2007. S. 35.

⁴ Vgl. Radatz, Sonja: Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. 10. Auflage. Wolkersdorf: Literatur-VSM e.U. 2018. S. 132ff.

unter seinem eigenen Einfluss steht und was nicht. Auch hier geht es wieder um die Unterscheidung zwischen erstbestem und zweitbestem Ziel.

5.1.2.4 Bewertungen

Wir sind es gewohnt jeden und alles zu bewerten. In der heutigen Zeit werden wir auch immer öfter aufgefordert Bewertungen abzugeben, sei es ein Hotel, ein Restaurant, aber immer häufiger auch Personen, zum Beispiel nachdem man bei einer Servicehotline angerufen hat. Wenn man eine Person das erste Mal sieht, dauert es oft nur wenige Sekunden bis man sich eine Meinung über sie gebildet hat und es dauert viel länger diesen ersten Eindruck wieder rückgängig zu machen. Als Coach ist es aber besonders wichtig, neutral zu sein und den Klienten als „weißes Blatt“ zu sehen, also in keine Schublade zu stecken. Man sollte auf keinen Fall von einem Klienten auf einen anderen schließen. Jeder Mensch ist individuell und auch wenn man meint, das Anliegen des Klienten zu kennen und zu wissen, was der Klient braucht, kann es doch große Unterschiede von Klienten zu Klienten geben.

5.1.2.5 Meine Erfahrung mit dem Loslassen

Zum Thema Loslassen im Allgemeinen möchte ich noch erwähnen, dass ich selbst die Erfahrung gemacht habe, dass wenn man lernt loszulassen, viele Dinge plötzlich von ganz allein passieren. So lange ich mich intensiv mit Themen oder Zielen beschäftigt habe und krampfhaft versucht habe etwas zu erreichen oder zum Beispiel eine Genehmigung zu erhalten hat es nicht und nicht klappen wollen, als ich dann die Situation angenommen habe wie sie war, und dieses Thema losgelassen habe, ist plötzlich ohne mein Zutun die gewünschte Lösung eingetreten. Ich bin heute überzeugt davon, dass alles im Leben seine richtige Zeit hat und man die Dinge auf sich zukommen lassen sollte. Ich war immer jemand der lange in die Zukunft geplant hat und wie schon erwähnt sich für Entscheidungen sehr lange Zeit genommen hat. Ich werde vermutlich auch weiterhin nicht einfach in den Tag hineinleben, ohne mir Gedanken über die Zukunft zu machen, aber ich versuche mich immer mehr auf die Gegenwart zu konzentrieren und darauf zu vertrauen, dass die richtigen Dinge zum richtigen Zeitpunkt passieren. Das gelingt mir nicht immer und es gibt auch immer wieder Phasen der Unsicherheit, aber mit jeder Erfahrung, bei der ich im Nachhinein merke, dass etwas genau zum richtigen Zeitpunkt passiert ist, kommt etwas mehr Sicherheit. Das betrifft auch die LSB-Ausbildung. Wie zuvor erwähnt habe ich viele Jahre nach einer passenden Ausbildung gesucht. Heute denke ich, dass vermutlich vor zehn Jahren nicht der richtige Zeitpunkt dafür war und ich erst durch meine Erkrankung und die Erfahrungen, die ich dadurch gemacht habe, bereit für die LSB-Ausbildung war.

5.1.3 Achtsamkeit

Während der Ausbildung durfte ich auch das eine oder andere Außenmodul im Donaupark genießen. Bei meinem ersten Außenmodul haben wir eine Übung gemacht, bei der wir jeweils zu zweit durch den Donaupark gegangen sind und haben Blüten, Zweige, Kräuter usw. für ein gemeinsames „Land Art“ gesammelt. Dabei ist mir bewusst geworden, dass ich zwar oft spazieren gehe, aber dabei gar nicht so viel um mich herum wahrnehme. Gerade in der Corona-Zeit war ich fast jeden Tag spazieren, aber ich habe mich dabei entweder mit meinem Freund unterhalten oder wenn ich allein gegangen bin, war ich meist in Gedanken versunken und habe der Natur nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt. Ich wohne nicht unweit vom Donaupark entfernt, aber bin früher eigentlich meistens nur daran vorbei gegangen. Heute nehme ich mir öfters die Zeit für eine Runde im Park und versuche auch die Natur um mich herum mehr wahrzunehmen. Als ich damals nach dem Außenmodul nach Hause gekommen bin, habe ich mir eine knappe Stunde Zeit genommen und habe es mir am Balkon gemütlich gemacht und einfach nur beobachtet was um mich herum passiert. Ich habe die Wolkenformationen, die vorbeigezogen sind betrachtet, habe Vögel in der Ferne gesehen, die im Licht der Sonne geglitzert haben, habe eine Fliege auf einer Blume beobachtet und habe den Geruch vom Schnittlauch und verschiedene Geräusche wahrgenommen. Es ist mir allerdings nicht leicht gefallen „nichts“ zu tun und es hat sich immer wieder das Pflichtbewusstsein bzw. das schlechte Gewissen gemeldet, wie ich doch die Zeit sinnvoller nützen könnte - ich sollte das Protokoll schreiben, ich sollte ein Feedback verfassen - wenn ich schon nichts für die Ausbildung mache, dann könnte ich zumindest etwas Lesen oder eine Spanisch-Lektion machen usw. Heute versuche ich immer öfter achtsame Pausen in den Alltag zu integrieren, weil mir bewusst ist, dass es wichtig für meine Gesundheit ist. Seit wir in einem der Seminare über Achtsamkeit gesprochen haben, ist mir auch bewusst geworden, dass ich viele Tätigkeiten oft nicht bewusst mache und mit den Gedanken häufig woanders bin und es mir schwer fällt im Hier und Jetzt zu bleiben, deswegen ist das Thema Achtsamkeit besonders wichtig für mich. Ich versuche seither mehr Achtsamkeit in meinen Alltag einzubauen und mich immer nur auf eine Sache zu konzentrieren. Es gelingt mir nicht immer, aber ich denke ich nehme es bewusster wahr, wenn ich in alte Muster zurückfalle. Achtsamkeit bedeutet für mich, mich auf nur eine Tätigkeit zu konzentrieren, auf mich zu achten und meinen Körper bewusst wahrzunehmen oder mir Zeit zu nehmen in Ruhe zu essen ohne ständige Ablenkung. Generell versuche ich etwas „Medien-Detox“ zu betreiben bzw. Medien bewusster zu konsumieren. Vor allem ist es für mich wichtig während des Tages immer wieder Pausen einzubauen, um zur Ruhe zu kommen. Wenn ich sehr viele Dinge auf einmal erledige bzw.

von einem Termin zum anderen eile, dann merke ich, dass ich am Abend Schwierigkeiten habe abschalten zu können.

5.1.4 „Nein sagen lernen“

Wir hatten auch einen eigenen Termin zum Thema „Nein sagen lernen“, was auch ein sehr wichtiges Thema für mich ist. Mir selbst ist es zuletzt im Job öfter gelungen Nein zu sagen, wenn es beispielsweise um Überstunden oder Dienstäusche ging, trotzdem hatte ich dann manchmal ein schlechtes Gewissen gegenüber meinen Kollegen, die ihre Dienste verlängert haben. Dazu habe ich den Satz einer Kollegin mitgenommen – „Jedes Nein ist ein Ja zu sich selbst!“ Mir ist auch aufgefallen, dass ich oft das Gefühl hatte, dass ich begründen muss, warum ich Nein sage oder etwas nicht möchte und weiß jetzt, dass es in Ordnung ist etwas abzulehnen, ohne es zu begründen bzw. dass man seine Meinung durchaus auch ändern kann. Ich versuche mittlerweile darauf zu achten und mich nicht immer zu erklären oder zu rechtfertigen. Es passiert mir auch immer wieder, dass ich zuerst Nein sage, aber wenn mein Gegenüber mehrmals nachfragt und mich um etwas bittet oder versucht mich von etwas zu überzeugen, dass ich dann schlussendlich doch nachgebe. Teilweise kommt es auch vor, dass ich gut gemeinte Ratschläge bekomme, die nicht immer hilfreich für mich sind und es mir nicht leicht fällt zu sagen, dass ich über gewisse Themen nicht oder im Moment nicht sprechen möchte oder ich merke, dass ich wieder in eine Rechtfertigung komme. Ich denke, dass ich während der Ausbildung Fortschritte gemacht habe, was das „Nein sagen“ angeht, aber ich möchte auf jeden Fall weiterhin daran arbeiten. Ich denke „Nein sagen“ hat viel mit Abgrenzung zu tun und ist natürlich nicht nur für mich persönlich, sondern gerade auch für die Tätigkeit als Coach besonders wichtig.

5.1.5 Wörter und ihre Bedeutung

Ich habe auch erkannt, dass ich viele Wörter schon oft benutzt habe, ohne mir nähere Gedanken über die genaue Wortbedeutung gemacht zu haben. Vor allem die Wörter ENT-WICKLUNG und SELBST-BEWUSST-SEIN haben für mich eine neue Bedeutung bekommen.

Ich möchte daher in Zukunft mehr auf meine Ausdrucksweise und meine Wortwahl achten. Mir ist zum Beispiel auch bewusst geworden, dass ich sehr häufig die Wörter „ich muss“ oder „schnell“ verwendet habe, oft auch in Kombination - z.B. ich muss/sollte noch schnell einkaufen gehen, ich esse noch schnell eine Kleinigkeit, ich geh nur schnell auf die Toilette, ...). Man sagt solche Wörter meistens unbewusst und trotzdem können sie eine große Wirkung haben und man tut diese Dinge dann oft wirklich schnell oder hastig, anstatt sich z.B. Zeit zum Essen zu nehmen. Jetzt versuche ich andere Formulierungen für „ich muss“ zu finden, zum Beispiel „ich möchte das heute noch erledigen“ oder „es wäre gut, wenn ich das heute schaffe“. Generell versuche ich mehr darauf zu achten, wie

ich etwas formuliere und eher positive Ausdrücke zu verwenden und Wörter wie müssen, sollen, schnell, aber und eigentlich zu vermeiden. Ich habe also gelernt, dass Achtsamkeit schon bei der Sprache beginnt und es einen Unterschied macht wie man etwas sagt oder formuliert. Weiters ist mir bei den Rollenspielen aufgefallen, dass es als Coach wichtig ist, auch ganz genau auf die Formulierungen von Klienten zu achten und nachzufragen wie gewisse Aussagen von Klienten gemeint sind, wie z.B. „Diese Situation ist mir unangenehm.“ – „Was genau ist Ihnen unangenehm? Können Sie das genauer beschreiben?“ Oft treffen Menschen Aussagen oder verwenden Floskeln, ohne genauer über die Bedeutung der Wörter nachzudenken. Wenn dann genauer nachgefragt wird, können sie oft gar nicht genau beschreiben was damit gemeint ist oder es stellt sich eventuell sogar heraus, dass sich Sorgen gar nicht genauer definieren lassen und vielleicht sogar unbegründet sind.

5.1.6 Grundzufriedenheit und Entscheidungsmacht

Grundzufriedenheit und Entscheidungsmacht, diese beiden Begriffe sind während der Ausbildung immer wieder gefallen und diese beiden Begriffe sind für mich eng miteinander verbunden und haben eine wichtige Bedeutung für mich bekommen. Ich habe erkannt, dass man sehr viele Dinge selbst entscheiden kann und selbst in der Hand hat. Man kann sich auch dazu entscheiden zufrieden oder glücklich zu sein. Natürlich gibt es in jedem Leben herausfordernde Zeiten und negative Erlebnisse und es geht nicht darum immer alles positiv zu sehen und einzuordnen. Trauer, Wut und ähnliche Emotionen gehören auch zu unserem Leben dazu und sollten keinesfalls verdrängt werden. Allerdings ist es genauso wichtig Dankbarkeit für die positiven Dinge empfinden zu können und sich diese immer wieder bewusst zu machen und zu lernen den Fokus darauf zu legen. Man hat auf viele Situationen oder Dinge keinen Einfluss, aber man kann trotzdem immer selbst entscheiden wie man mit jeder Situation umgeht bzw. worauf man seine Aufmerksamkeit lenkt. Dieser Spruch beschreibt das ganz gut: „Es ist was es ist. Aber es wird, was DU daraus machst.“

Ich habe im Zuge der Ausbildung auch wieder mehr zu lesen begonnen, unter anderem ein Buch, das ich schon vor einigen Jahren gekauft hatte, aber mir nie die Zeit genommen habe es zu lesen. Der Titel lautet „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ von Bronnie Ware. Dieses Buch hat mich sehr zum Nachdenken angeregt und ich habe auch ein Referat darüber gehalten. In diesem Buch schildert eine Frau, die einige Jahre als Palliativkrankenschwester gearbeitet hat, ihre Erfahrungen, die sie mit Menschen gemacht hat, die im Sterben lagen. Viele ihrer Patienten haben am Ende ihres Lebens ähnliche Dinge bereut und es war ihnen ein Anliegen, diese Versäumnisse weiterzugeben, damit andere von diesen Erfahrungen profitieren konnten und nicht dieselben Dinge zu bereuen

hätten. Das häufigste Versäumnis, das Bronnie Ware zu hören bekommen hat, war: „Ich wünschte ich hätte den Mut gehabt mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie es andere von mir erwartet haben.“⁵ Die Autorin meint dazu: „In unserer Gesellschaft gibt man sich solche Mühe den Schein zu wahren - aber der Preis dafür ist zu hoch.“⁶ Was ich aus diesem Buch mitgenommen habe, ist dass es wichtig ist sich selbst treu zu bleiben und sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben, ganz egal was andere darüber denken oder sagen, auch wenn das manchmal Mut benötigt. Es ist auch wichtig Verantwortung für das eigene Glück zu übernehmen und nicht darauf zu warten, dass andere einen glücklich machen. Bronnie Ware wurde einmal von einer ihrer Patientinnen gefragt: „Warum sind Sie so fröhlich? – nicht nur heute, sondern generell?“ und sie hat geantwortet: „Weil Glückseligkeit eine Entscheidung ist und ich versuche mich jeden Tag dafür zu entscheiden!“⁷ Also auch hier geht es wieder um Grundzufriedenheit und Entscheidungsmacht. Die zweite Erkenntnis für mich ist, dass das Leben zu kurz ist, um das Glück auf später zu verschieben. Wir verbringen so viel Zeit damit, Pläne für die Zukunft zu schmieden und machen uns abhängig von irgendwelchen Ereignissen, die erst noch eintreffen müssen, damit wir glücklich sein können. Daher ist es wichtig den eigenen Wünschen Raum zu geben und diese nicht immer wieder aufzuschieben, bis es irgendwann vielleicht zu spät ist.

5.1.7 Dankbarkeit

In einem TCM-Kurs habe ich gelernt, dass Dankbarkeit eine Heilmethode ist und bewirkt, dass Serotonin und Dopamin ausgeschüttet werden. Der Vortragende hat gemeint jeder von uns hat eine Taschenlampe, die nur das beleuchtet, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, alles andere bleibt im Dunkeln verborgen. Wir selbst können bewusst entscheiden wohin wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken und können üben die Taschenlampe immer wieder auf die guten Dinge zu lenken.⁸

Auch während der Ausbildung haben wir immer wieder über Dankbarkeit gesprochen und ich habe eine Zeit lang ein Dankbarkeitstagebuch geführt. Jetzt führe ich zwar kein Tagebuch mehr, aber ich denke immer wieder darüber nach wofür ich dankbar bin, und versuche das Licht meiner Taschenlampe auf die positiven Dinge in meinem Leben zu richten. Oft lasse ich auch am Abend vor dem Schlafen gehen den Tag Revue

⁵ Ware, Bronnie: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden. 5. Auflage. München: Wilhelm Goldmann Verlag 2012. S. 61.

⁶ Ware, B.: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. 5. Aufl. München: Wilhelm Goldmann Verlag 2012. S. 274.

⁷ Ware, B.: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. 5. Aufl. München: Wilhelm Goldmann Verlag 2012. S. 246.

⁸ Dr. Po Minar, Christopher: TCM Kurs - Der Weg des Meisters. 2022