WAS IST WIRKLICH WICHTIG IM LEBEN?

by Hanne Fritz

Categories: LCC, Leadership

Tags: Achtsamkeit, Balance, Jetzt Leben

Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge

Karen kommt nach einem langen, hektischen Tag erschöpft nach Hause. Dort warten schon die Kinder, die Spülmaschine muss noch ausgeräumt werden und alle wollen etwas essen. Eigentlich würde sie sich nach diesem arbeitsreichen Tag am liebsten in eine Ecke verkrümeln, auf die Couch legen, Füße hoch. Aber die Pflicht ruft. Das ist nicht nur heute so. Karen hat schon lange Zeit das Gefühl, nur noch zu reagieren, dem Leben hinterherzulaufen. Eigentlich gibt es so viele Dinge, die sie gerne machen möchte. Aber irgendwie schafft sie es nicht, ihren Bedürfnissen nachzugehen. Zwar nimmt sie sich immer wieder vor, dass sie etwas ändern muss, aber es passiert dann doch nichts. Es bleibt meist beim Vorsatz. Sie hat das Gefühl, in ihrer Situation gefangen zu sein, eingeschränkt in ihrer Handlungsfähigkeit und nur noch vom Alltag aufgefressen zu werden.

Wohin wird die Aufmerksamkeit gelenkt?

Wie Karen geht es vielen Menschen. Eigentlich könnte sie zufrieden sein, doch sie fühlt sich permanent gehetzt. Sie weiß auch, dass sie etwas ändern muss, aber es fehlt ihr die Zeit und Energie dazu. Andere Dinge sind immer wichtiger. Beruf, Familie, Freunde und persönliche Bedürfnisse in Einklang zu bringen, verlangt von uns Achtsamkeit und Flexibilität. Mal benötigt ein Lebensbereich mehr Energie, mal ein weniger. Solange wir dabei immer wieder ins Gleichgewicht kommen, erleben wir Zufriedenheit und Wohlbefinden. Erst wenn wir dauerhaft für uns wichtige Bereiche unseres Lebens immer wieder vernachlässigen und nicht beachten, tritt Unwohlsein auf oder wir werden vielleicht sogar krank.

Den Ausgleich können wir finden, indem wir uns darüber bewusstwerden, was uns in unserem Leben wirklich wichtig ist und unsere Aufmerksamkeit dahin lenken. Jetzt, lieber Leser, liebe Leserin sind Sie gefordert. Können Sie spontan sagen, was Ihrem Leben Sinn verleiht? Ich frage jetzt nicht nach dem großen Sinn des Lebens, sondern nach den einfachen Dingen, die Sie für sinnhaft halten, die Ihnen Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Freude bereiten? Halten Sie kurz inne, bleiben Sie achtsam bei Ihren Gedanken und Gefühlen. Kommt da etwas? Oder denken Sie jetzt „klar weiß ich, was mir wichtig ist“. Lassen Sie sich Zeit zum Innehalten. Finden Sie drei Dinge, die Ihrem Leben eine ganz besondere Bedeutung geben und die für Sie sehr wertvoll sind.

Etwas oder jemandem Beachtung schenken ist Wertschätzung

Im Coaching erlebe ich sehr häufig, dass meinen Klienten nicht immer klar ist, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Meist wird etwas Wertvolles als selbstverständlich betrachtet und damit oft „nicht beachtet". Andere können diese „Nichtbeachtung" als mangelnde Wertschätzung empfinden. Wer seinen Fokus nur auf die Arbeit oder eine Sache ausrichtet, muss sich dann nicht wundern, wenn die Realität plötzlich über einem hereinbricht. Dann ist man überrascht, wenn der Partner oder die Partnerin plötzlich abhandenkommt. Ups ... nichts vorher bemerkt??? Ja, die Zeichen waren unübersehbar und doch hat man sie nicht wirklich wahrgenommen.

Deshalb: Halten Sie öfter mal inne. Nehmen Sie sich die Zeit, sich zu fragen, was Ihnen bei Ihrer Arbeit wichtig ist, bei Ihren Beziehungen, Ihrer Gesundheit und was Ihr Leben sonst noch bereichert und glücklich macht. Verschieben Sie Wertvolles nicht und denken, das hat doch noch Zeit.

Mir fällt dabei ein Kollege (50) ein, den ich vor einigen Jahren bei einem Kunden kennengelernt habe. Eines Tages, wir waren beide wieder zu einem Training beim gleichen Kunden und ich war erschrocken darüber, wie viel Gewicht er verloren hatte. Er teilte mir mit, dass er Bauchspeicheldrüsenkrebs habe, dass er aber sehr zuversichtlich wäre, den Krebs zu besiegen. Dann erzählte er mir, dass er – sobald er gesund wäre – endlich die Dinge tun würde, die er schon immer mal tun wollte, aber einfach keine Zeit

gefunden hatte. Er war ein leidenschaftlicher Segler und sein Traum war es, einmal den Atlantik mit dem Segelboot zu überqueren. Sie ahnen es schon. Er hat diesen und viele andere Träume leider nicht mehr verwirklichen können.

Leben Sie JETZT und handeln Sie JETZT!

Wer achtsam mit sich umgeht, dem geht es nicht darum, sein Leben noch stärker „aufzufüllen". Entscheidend ist, dass man das Richtige tut, das was für einen selbst richtig und wichtig ist. Es geht nicht um Quantität, sondern um Qualität. Was also können Sie konkret tun, um bei Ihrer Arbeit Erfüllung zu finden, gemeinsame Dinge mit Familie und Freunden zu unternehmen, Ihren Hobbies und sonstigen Interessen nachzugehen, zu reisen, sich weiterzuentwickeln?

Die Grundlage eines zufriedenen Lebens ist das eigene Lebenskonzept. In jedem unserer Lebensphasen stehen andere Dinge im Vordergrund und sind bedeutsam für uns. Als Teenager haben wir andere Bedürfnisse als mit dreißig. Wenn wir vierzig Jahre alt sind, wollen wir etwas anderes vom Leben als mit sechzig oder siebzig.

Es ist also ausgesprochen hilfreich, wenn wir uns über unsere Wünsche, Werte und Anforderungen

in jeder Lebensphase klar werden und sie in unser Leben integrieren.

Leben in Achtsamkeit

Wir stehen jetzt kurz vor dem Jahresende. Das ist eine Zeit, in der wir das vergangene Jahr Revue passieren lassen und auch mal innehalten können. Wir sind dann überrascht, wie schnell die Zeit vorbeigeeilt ist. Und vielleicht stellen wir dann fest, dass wir uns viel zu viel vorgenommen und zu wenig umsetzen konnten. Hatten Sie zwischenzeitlich das Gefühl, auf der Überholspur zu leben? Von einem Termin zum andern, von einem Ziel zum nächsten, ohne Pause, ohne Halt zu machen? Wie oft haben Sie sich in der letzten Woche gefreut, gelacht, Spaß gehabt, etwas genießen können oder einfach nur NICHTS zu tun?

Die Erbsen-Übung

Es gibt eine schöne Übung, die ich meinen Teilnehmenden gerne mitgebe. Nehmen Sie ein paar Erbsen oder Bohnen und stecken diese am Tagesanfang in Ihre rechte Hosen- oder Jackentasche. Jedes Mal, wenn Sie etwas Angenehmes, Erfreuliches, Positives erleben, wandert dafür eine Erbse

oder Bohne in die linke Tasche. So kann man seine Achtsamkeit mit wenig Aufwand steigern.

Bleiben Sie mit Ihrer Achtsamkeit auf dem, was Sie gerade tun. Lassen Sie sich nicht von Dingen ablenken lassen, die für Ihre Bedürfnisse und Wünsche nicht zielführend sind. Bleiben Sie fokussiert und lenken Sie Ihre Gedanken immer wieder auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Das kann das Gespräch mit einem Menschen sein, die Aufgabe, mit der Sie sich gerade beschäftigen, das Essen, das Sie gerade zu sich nehmen oder den Text, den Sie jetzt gerade lesen.

Bleiben Sie achtsam mit sich und anderen.

Wenn Sie mögen, können Sie auf Youtube ein paar Entspannungsübungen zur Achtsamkeit anhören.

Ich wünsche Ihnen eine gute und gesunde Zeit.

Hannelore Fritz

Hinweise und Quellen

Bilder: Canva Pro und Getty Images, 2021

Lit.: Besser Leben mit work-live-balance, Hannelore Fritz

Übungen YouTube: alle von Hannelore Fritz

Achtsames Atmen
Geh-Meditation
4-Minuten-Entspannung
8-Minuten-Entspannung

Comments

Hanne Fritz – 2022-05-31 14:55:28
Vielen Dank Dirk für deinen sehr treffenden Kommentar. Wir dürfen uns gerne öfter bewusst machen, dass wir nur dieses eine Leben haben. Ich wünsche dir eine gute Zeit. Hanne

Dirk Sparkway – 2022-05-26 20:02:59
Schöner Beitrag darüber, wie wertvoll das Leben ist und das man das auch mehr schätzen sollte. Was Ich mir gerne für zwei Sprüche dazu habe sind: Schätze mehr dein Leben, Du hast nur eins davon. Der andere lockert das wieder etwas auf: Nimm das Leben nicht zu ernst, Du kommst eh nicht leben davon Aber danke für die neue Inspiration, wünsche noch einen erfolgreichen Tag, Dirk