FEBRUAR 2020

BLOG

WWW.DASKLAERUNGSBUERO.DE

KLARHEIT. KRAFT. PERSPEKTIVE.

Wege finden - Wege gehen.

DAS LEBEN KAM DAZWISCHEN

NACH DEM SCHLEUDERN ZU NEUER FORM - EINE ERMUTIGUNG

VON ROMY SCHNAUBELT

So viele tolle Ideen für die Arbeit… sie lassen müde die Schultern hängen, während sie noch vor kurzem ungeduldig auf meinem Schreibtisch wild hin und her tobten, es kaum erwarten konnten, bis sie endlich an die Reihe kämen um in die Tat umgesetzt zu werden. Nun hängen sie still und stumm an der Magnettafel. Seit Wochen. Sie rufen mir nichts mehr zu, versuchen nicht mehr auf sich aufmerksam zu machen.
Sie haben es aufgegeben und sich stattdessen mit dem Warten angefreundet. Anfangs hatten sie einen Riesenzirkus veranstaltet und sich lauthals über dieses unzumutbare warten beschwert. „Ich bin doch eine super Idee und wichtig!“
Ein Geschrei wie auf dem Jahrmarkt. Ging ich daran vorbei, dachte ich jedesmal: „Jetzt nicht.“ Und eilte in einen Tag, der wieder sehr anstrengend sein würde. Stets schien mir, die zurückgestellten Ideen würden mich vorwurfsvoll anschauen. Zunächst hatte ich dabei ein ungutes Gefühl, so wie man es hat, wenn einen das Gewissen plagt. Als würde ich eine schwere Schuld auf mich laden, weil ich Erwartungen nicht erfüllte. Ich wollte doch schon lang mit dem Artikel fertig sein! Ich müsste doch dringend die neuen Workshoptermine planen! Ich sollte unbedingt einen neuen Newsletter schreiben! Ich habe das eBook doch schon angekündigt, es muss doch nun mal fertig werden!
Es gibt Menschen, die tatsächlich ungeduldig darauf warten! Vor meinem geistigen Auge schauten diese Menschen vorwurfsvoll auf mich herab.

Aber das war nur die halbe Wahrheit.
Denn die meisten Erwartungen an mich kamen nicht von Anderen. Sondern von mir selbst. Mein Herbst war voller Herausforderungen und intensiven Prozessen, im Außen wie im Innen. Der Focus verengte sich. Das Leben stellte täglich sehr konkrete, existenzielle Fragen an mich - aber es wartete nicht so geduldig, wie es die geparkten Ideen und ToDo Listen an meiner Pinwand taten!

Mich interessiert, was SIE wirklich interessiert! Schreiben Sie mir, was Sie tatsächlich bewegt, worüber Sie WIRKLICH mal etwas lesen und hören würden von einem Berater. Oder einer Beraterin.

kontakt@dasKlaerungsbuero.de

Alle menschlichen Gefühle waren mit von der Partie. Sie gingen ein und aus: Hoffnung, Ohnmacht, Wut, Traurigkeit, Ratlosigkeit, Angst, Liebe, Erschöpfung…

DIE MEISTEN ERWARTUNGEN AN MICH KAMEN VON MIR SELBST

Psychologisch heißt das Krise. Immer wieder verdichteten sich Prozesse. Entscheidungen wurden getroffen. Wendepunkte oder Fortschritt gab es immer dann, wenn plötzlich Optionen und Gedanken gedacht wurden, die man zuvor nie denken konnte. Mit jedem kleinen Gewinn an Klarheit und Perspektive war wieder ein wenig mehr Raum, im Innen wie im Außen. Mit dem Raum schrumpft das Gefühl der Enge. Mit jedem Millimeter Weite kam auch etwas Entspannung. Und mit mehr Entspannung bekommt das, was man selbst im krisenhaften Umfeld tut, eine andere Farbe, einen anderen Klang. Und erzeugt dadurch eine andere Wirkung.

Krisen sind kein Zuckerschlecken. Aber sie dauern nicht unendlich lang und haben im besten Fall mehr im Gepäck, als die Bewältigung einer akuten Herausforderungen. Das entfaltet sich allerdings meist erst später, während die Kosten leider sofort anfallen.

Meine Akutphase dauerte in etwa bis Weihnachten. Danach kehrte langsam Ruhe ein.
Die Lage im Außen entspannte sich. Innen stabilisierten sich umgebaute und sanierte Gedankengebäude während letzte Reste vom Abriss unbrauchbar gewordener Gedankenwelten weggekehrt wurden.

MIT JEDEM MEHR AN KLARHEIT ENTSTEHT EIN MEHR AN OPTIONEN UND ENTSPANNUNG

Froh, das geschafft zu haben, dachte ich, ich könnte gleich im Januar loslegen und da weiter machen, wo mir das Leben im Herbst dazwischen gerätscht hat. Ich machte Pläne und schrieb mir neue ToDo Listen. Und ließ es liegen. Ich ließ es tatsächlich *wieder* liegen!
Mal war es zu sonnig, um sich vor einem Termin noch eine Stunde an den Schreibtisch zu setzen. Ein anderes Mal ging ich nach einem Termin in einen Park, saß dort eine Stunde auf einer Bank und tat - nichts.

ICH FÜHLTE ICH MICH ÜBERRASCHEND GUT

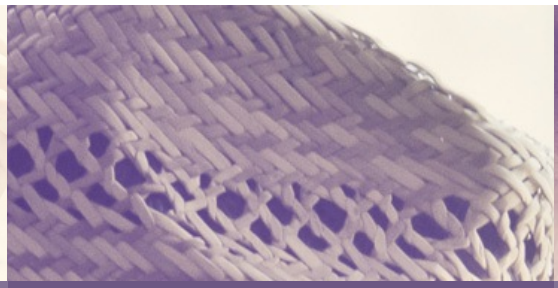
Mein Bücherstapel, der sich sonst regen Wechsel von Fachbüchern erlebte, setzte Staub an. Statt auf meinem Laptop rum zu hacken schaute ich bei einer langen Zugfahrt einfach aus dem Fenster und hörte Musik. Ich fühlte mich mich dabei nicht schlecht. Ja sogar sehr wohl! Darin bestand der Unterschied zum Herbst. Ich war einverstanden damit, jetzt nicht 100% oder 120% zu geben. Vollkommen einverstanden. Kein schlechtes Gewissen.

Herrlich. Wirklich herrlich!

BLOG Formate

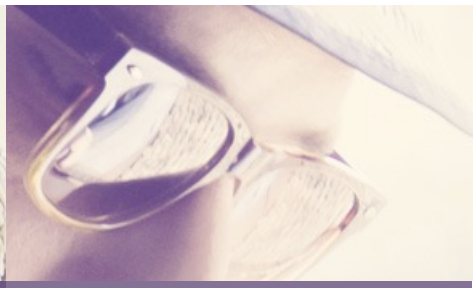
Email newsletter

Text und Videos unter
www.dasKlaerungsBuero.de



BLOG Themen

Erfahrungen & Eindrücke aus Beratungssituationen im Coaching, Training, Therapie, Change, Familienberatung dem Leben



BLOG Mehrwert

Impulse & Dialog
Was bewegt SIE wirklich?
Schreiben Sie mir!
kontakt@dasKlaerungsBuero.de

Rückblickend lebte ich die ersten Wochen des Jahres quasi in zwei Parallelwelten: Mein Hirn tat einerseits, was es immer getan hat und sehr prima kann: analysieren tatkräftig strukturieren, planen, Ideen generieren, organisieren, nach vorn schauen, mich erinnern, dies oder das dafür zu tun…

MEINE KONFIGURATION HAT SICH VERÄNDERT

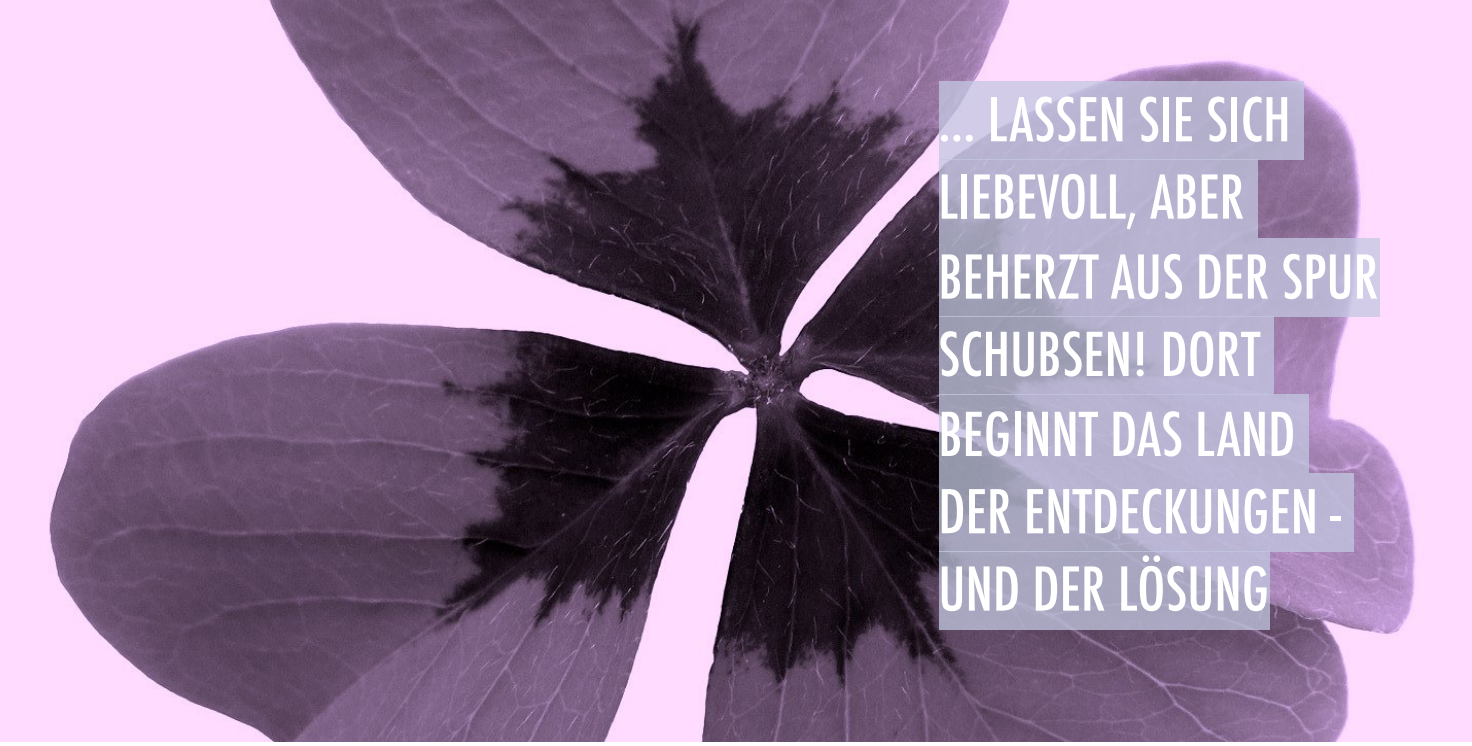
Der Rest von mir hat TATsächlich etwas anderes gemacht - etwas Neues: Sich ausruhen. Nur abarbeiten, was schon da ist. Den Tag genießen. Mich selbst in Frieden lassen mit Erwartungen und Ansprüchen. Ohne Drang, dies oder jenes jetzt sofort zu ver-bessern, abzustellen oder zu verändern.
Es dauerte, bis auch in meinem Bewusstsein vollständig ankam, dass sich etwas *grundlegend* verändert hatte.

Es war nicht nur die akute Krise überstanden, die Herausforderung gemeistert. Ich hatte mich danach nicht einfach nur entkräftet und somit zwangsläufig erholt und ausgeruht - um danach genau so weiter machen zu können, wie vor der Krise. Nein. Ich machte ganz offensichtlich *anders* weiter.

Bemerkenswert daran ist, dass diese wohltuende Veränderung im Lebensbereich „Arbeit“ gar nicht das Thema meiner akuten Herausforderung und damit der Krise im Herbst war. Diese lag eindeutig im Lebensbereich „Privatleben“, genauer: „Mama sein“. Wenn ich tiefer hinschaue, gibt es im Hintergrund jedoch sehr wohl Berührungspunkte: zu Grunde liegende Anschauungen, Werte und Glaubenssätze. In diesem Fall wirkte der Bereich „Erwartungen an mich selbst“ in beiden Bereich ganz kräftig mit ;-)

In vielen Veränderungsprozessen habe ich als professionelle Begleitung ähnliches beobachtet.

1. Der Beginn einer Veränderung geschieht meist nicht freiwillig. Niemand verändert sich gern, wenn er nicht muss.
2. Veränderungen machen selten *nur* Freude, sondern sind auch mit Anstrengung und Loslassen verbunden.
3. Kosten von Veränderungen sind leider stets im voraus fällig, die Ernte kommt erst später.
4. Nachhaltige Veränderungen im Tun & Erleben entstehen, wenn auch im Hirn nachhaltige Veränderungen passieren. Dazu braucht es einen ausreichend intensiven Impuls und Zeit.
5. Veränderungen finden oft in der Tiefe unserer Anschauungen und Muster statt, ohne dass wir das in Echtzeit bewußt mitbekommen. Es kommt vor, dass wir mit Altbeständen oberflächlicher Routinen noch gewohnheitsmäßig das Alte tun wollen, während der Rest von uns in bereits auf einer anderen Schiene fährt, weil sich etwas grundlegendes im Innen verändert hat. Und wir plötzlich auch in anderen Bereichen unerwartete, wohltuende Veränderungen erleben!



Ob akute Krise oder alltägliche Unzufriedenheiten: Auf dem dem Weg zum nächsten Schritt in Richtung Lösung, in Richtung „Besser“, geht es nach meiner Beobachtung oft um vier Aspekte.

BALLAST ABWERFEN

Gedanken, Muster, Hoffnungen, Erwartungen, Annahmen usw., die (inzwischen) hinderlich sind, dürfen sich verändern. Von manchen darf man sich auch trennen.

IMPULSE BEKOMMEN, DIE EINEN AUS DER BISHERIGEN GEDANKENWELT SCHUBSEN

Damit das gelingt ist es sehr hilfreich, Abstand zu schaffen zwischen sich selbst und dem akuten Problem, Auszeiten zu ermöglichen, in denen man neue, ungewohnte und bisher nicht ersichtliche Perspektiven zum Problem entdecken kann.
Das kann mit SelbstCoaching-Tools gelingen, manchmal mit einem Anruf bei einer Person, der Sie es zutrauen, Sie liebevoll, aber beherzt aus Ihrem bisherigen Gedanken-Gleisbett zu schubsen. Sie können Seminare besuchen oder sich eine professionelle Einzelbegleitung suchen.

SICH AUFRICHTEN UND NEU AUSRICHTEN

Mit neuen Perspektiven ist es möglich, sich aufzurichten und neu auszurichten. Ist das geschafft, kommt die Erntezeit.

SICH MIT SICH SELBST NOCH EIN WENIG MEHR ANFREUNDEN

Manchmal unerwartet, manchmal lang ersehnt, stellt man fest, dass man nicht nur mit Anderen, sondern auch mit sich selbst anders umgeht. Als viertes Kleeblatt eines solchen Prozesses wächst oft auch die Freundschaft mit sich selbst.

Für mich sind diese vier Aspekte *die* Kernthemen persönlicher Entwicklung. Und eine Ermutigung. Keiner ruft sofort „Herein!“ wenn Herausforderungen an die eigene Tür klopfen, die einem die eigenen Grenzen aufzeigen. Ich auch nicht. Und vielleicht hätte ich im Herbst auch dankend abgelehnt, hätte ich die Wahl gehabt. Heute schaue ich zurück und denke: Uff, das war echt ´ne harte Zeit. UND: Ich freue mich sehr, dass mich nun neue Qualitäten begleiten.

Ach ja, das eBook ist wieder in Arbeit. Und die Planung der neuen Workshops für die nächsten 12 Monate liegt in den letzten Zügen :-) Vielleicht sehen wir uns, ich würde mich freuen.

Herzlichst, Romy Schnaubelt

Gerne greife ich Ihre Fragen (Wie kann ich….? Was macht man wenn…?) in einen BLOG-ARTIKEL oder einem BLOG-VIDEO auf & zapfe meinen Erfahrungsschatz für Sie an. Schreiben Sie mir oder nutzen Sie den nachstehenden Vordruck. Ich freu mich drauf!

INTO THE BLOG

WWW.DASKLAERUNGSBUERO.DE

WELCHE CHALLENGE FORDERT SIE HERAUS? MANCHMAL, OFT, MOMENTAN ?

FAX: (0049) 0 80 35 / 964 777 11

Thema / Anliegen / Frage / Herausforderung:

WENN IHR THEMA / ANLIEGEN EIN BUCH WÄRE… WELCHEN TITEL HÄTTE ES?

WER SIND DIE HAUPTPERSONEN, WER HAT NUR NEBENROLLEN?

WORIN BESTEHT DIE HERAUS-FORDERUNG FÜR DEN HELD DIESER GESCHICHTE (ALSO FÜR SIE) ?

WELCHE HINDERNISSE UND STOLPERSTEIFE GIBT ES?

WELCHE TATSACHEN AN DER AKTUELLEN SITUATION SIND FÜR SIE PROBLEMATISCH?

WAS GIBT ES FÜR DEN HELD (ALSO FÜR SIE!) BEI EINEM VORLÄUFIGEN HAPPY-END ZU GEWINNEN?

FAX: 080 35 / 964 777 11

KONTAKT@DASKLAERUNGSBUERO.DE

Sie bleiben im Außen stets anonym! Wird das Thema im BLOG ´behandelt, dann anonym und allgemein. Manchmal ergeben sich für mich Verständnisfragen, für diesen Fall bitte ankreuzen:

☐ Ja, ich stehe Romy Schnaubelt für Rückfragen zur Verfügung!

Und zwar über: (Telefonnummer, email) _____

☐ Nein, ich möchte ganz anonym bleiben & hoffe, dass meine Beschreibung ausreichend ist.