

Wer bin ich? Wer will ich sein?

Denken – Fühlen – Handeln



■ 1. Szene

Der Wecker klingelt schrill. Es ist Morgen. Die Arbeit ruft, und ich muss jetzt aufstehen, ein tiefer Atemzug. Zackig stehe ich auf. Es nützt ja nichts, ich muss zur Arbeit. Ich gehe am Fenster vorbei, es wird schon hell. Die Badezimmeroutine folgt. „Heute muss ich den Bericht abliefern und anschließend ein Angebot erstellen“, geht es mir durch den Kopf. Die Zeit vergeht wieder viel zu schnell, es ist schon spät! Jetzt aber vorwärts. Für das Frühstück bleibt nur im Stehen Zeit – das wird sowieso überbewertet.

■ 2. Szene:

Mein Wecker meldet sich mit einer sanften Melodie. Es ist Zeit, den Tag zu begrüßen. Ich gähne, strecke und räkle mich, achtsam setze ich mich auf die Bettkante, um aufzustehen und in Gang zu kommen. Ich stelle mich ans Fenster, es dämmt, und die Vögel zwitschern voller Lebensfreude. „Wie wird der Tag, was wird er mir bringen?“ frage ich mich. Das in die Jahre gekommene Lied „Que Sera“ kommt mir in den Sinn. Ich tapse noch schlaftrunken ins Badezimmer, stelle mich unter die Dusche und plane den Tag so vor mich hin, während das warme Wasser mich einhüllt.

Das sind nur zwei von unendlich vielen Möglichkeiten, wie ich meinen Morgen gestalten kann. Eine Entscheidung folgt auf die nächste. Wir können aus unzähligen Angeboten zu wählen. Das fängt beim Klingelton des Weckers an (was für eine technische Errungenschaft!) – was wähle ich – bevorzuge ich einen sanften Klingelton oder werde ich damit nicht wach, wie laut ist es für mich sinnvoll oder bevorzuge ich einen kräftigen Klingelton mit Power, damit ich in die Gänge komme?

Die nächste Entscheidung steht an: Was gönne ich mir gleich beim Aufwachen als erstes? Den Körper mit Räkeln und Strecken in Schwung bringen, einen liebevollen Gedanken an mich, meinen Partner und die Kinder senden oder gleich an den Tagesplan denken.

Jetzt folgt eine weitere Frage beim Aufstehen: Mit welchem Fuß stehe ich auf? Links oder rechts und hat das Folgen für den Tag? Was verbinde ich damit, ob ich zuerst mit dem linken oder rechten Fuß aufstehe? Lasse ich zu, dass eine „Kleinigkeit“ meinen heutigen Tag beeinflussen wird? Das ist schon wieder eine Frage meiner Entscheidung.

Der Blick aus dem Fenster: Was sehe ich da? Die Sonne scheint, vielleicht regnet es, es kann neblig sein, grau in grau. Wird das mein Erleben des Tages beeinflussen? Wenn Menschen z. B. gerade sehr verliebt sind, stört das graue Wetter nicht im Geringsten. Anders ist es, wenn es den Menschen nicht so gut

geht, dann drückt das graue Wetter zusätzlich auf die Seele. Muss das so sein? Jeder hat die Wahl für sich. Zuerst kommt der Gedanke, der wertet, der urteilt, der erzeugt das für mich passende Gefühl, z. B. Ein grauer Tag ist ein trauriger Tag; also begeben sich in diese Stimmung. Entsprechend der gewählten Stimmung handle ich anschließend; ich quäle mich mit gedrückter Stimmung und gesenktem Kopf durch den Tag.

Oder: Es ist ein grauer Tag, deshalb brauche ich ganz viel Licht, ich mache mir Licht und achte auf positive Gedanken und eine lebensbejahende Atmosphäre. Ich begrüße bewusst und aufrecht den Tag mit all seinen Aufgaben.

Alfred Adler hat als Begründer der Individualpsychologie folgendes Menschenbild aufgestellt: Der Mensch ist ein ...

- soziales Wesen
- gleichwertiges Wesen
- zielorientiertes Wesen
- entscheidungstreffendes Wesen
- holistisch (ganzheitlich) zu verstehen

Mit diesem Wissen können wir unsere Gedanken bewusst lenken. Wir können aus der Opferhaltung zum Gestalter unseres Lebens werden. Der gesunde Mensch ist in der Lage, sich zu entscheiden, ob er seinem Leben einen grauen, schweren oder einen bunten, lebensfrohen Anstrich geben will. Mit etwas Hilfe und Anleitung durch ein persönliches Coaching oder eine psychologische Beratung und einem Perspektivenwechsel wird es Frühling in Ihrem Leben.



Und der Gewinner ist...

Carina Haindl Strnad, Psychologische Beraterin API,
Coach und Supervisorin API, Familienrat-Trainerin VpIP

■ Mental care Workshops – Happy Monday – Seminarreihen im BZM, Markkleeberg:

Der nächste Impulsworkshop beginnt mit dem 1. Teil am 11. April. Der 2. Teil folgt am 18. April und Teil 3 am 2. Mai jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr im Begegnungszentrum Markkleeberg, Orangerie Gaschwitz, Hauptstraße 315, 04416 Markkleeberg.

■ Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.ip-beratung-leipzig.de bzw. kontakt@ip-beratung-leipzig.de



Carina Haindl Strnad
Psychologische Beraterin API

- Einzelberatung
- Coaching
- Supervision
- Paarberatung
- Erziehungsberatung
- Workshops
- Vorträge

Hermann-Müller-Straße 20
04416 Markkleeberg
c.haindlstrnad@t-online.de
www.ip-beratung-leipzig.de