
Bergübersetzung

Ich lernte Martin kennen, eine Interessante Persönlichkeit. Er sprach mit mir über das Thema «Bergübersetzung». Er hat sein Velo mit genau dieser ausgestattet und freut sich nun auf die nächste Ausfahrt. Die «Bergübersetzung» hat grössere Zahnräder am Hinterrad und ermöglicht einen Aufstieg mit weniger Kraftaufwand. Martin handelt überlegt, langsam und bedacht. Seine Handlungen sind aufeinander abgestimmt und korrekt.



Er ist in einer Bergregion zu Hause und hat sein Rad umgerüstet, damit er auch in dieser Region seine Ausfahrten machen kann. Er hat Steigungen analysiert und die Ritzel bewusst gewählt. Im Gespräch mit ihm stelle ich fest, dass er den zusätzlichen Wunsch hat, dass ich seine getroffenen Entscheidungen bestätige und ihm damit Sicherheit vermittele. Er fragt mich: «Was würdest du als Velokenner machen? Welche Übersetzung würdest du wählen?» Ich konnte ihm keine Antwort geben, da ich mir diese Frage so noch nie so gestellt hatte. Nach längerem Nachdenken stelle ich fest, dass ich in die andere Richtung tendiere. Ich veränderte meine Kettenblätter in grössere Räder, damit ich schneller vorwärtskomme.

Ich hatte in meinem Leben genügend Zeit, meine Leistung zu trainieren und damit die steilen, harten und strengen Aufstiege durchzudrücken. Als geschäftig, eigenständig orientierte Persönlichkeit mit der Möglichkeit, Leistung abzurufen, stellte ich mir diese Fragen meist gar nicht. Bergauf musst du sowieso drücken und schwitzen. Ich passe in die Leistungsgesellschaft und erbringe in dieser meine Leistung. Meine Leistungsdichte konnte ich leistungsfördernd und leistungsgerecht als Leistungserbringer abliefern und damit den Leistungsgrad zu Glanzleistung, Höchstleistung und Lebensleistung steigern. Blindleistung vermeide ich.

Um was dreht dein Leben?

In einigen schmerzhaften Erfahrungen zeigte mir mein Körper meine Limits auf. Ich wurde durch meinen Körper gestoppt, da ich diesen überforderte. Die körperlich verordneten Pausen ermöglichten mir einen Neustart. Von der einfachen Grippe bis zum mehrfachen Knochenbruch erlebte ich diverse schmerzhaft Rehabilitationen. Während ich einmal innerhalb von 6 Monaten wieder gehen und laufen lernte, erlernte ich nichts Neues. Ich erkämpfte mir mein bestehendes, altes Leben zurück. Sportlich wurde ich wachgerüttelt und reduzierte einige Risikofaktoren. Meine Handlungsmuster und das Leistungsdenken blieben bestehen.

Heute, 16 Jahre später, stehe ich an einer anderen Stelle. Durch individualpsychologisches Coaching lernte ich meine Handlungsmuster kennen und kann Variationen erkennen und leben. Ich lasse mir von aussen die Frage stellen: «Um was dreht mein Leben?» Gelassen und mit einem Schmunzeln kann ich sagen: «Mein Leben ist weniger leistungsorientiert und es hat deutlich mehr Raum für ruhigeres.»

Meine Geschichte mag dich zum Nachdenken anregen. Suche nach deinen Antreibern und Lebenssätzen. Beantworte dir die Frage: Um was dreht sich mein Leben? Wenn du es erkannt hast, lasse es mich wissen. Wenn du für dich eine Verbesserung erzielt hast, lasse uns das feiern. Dein Leben ist es wert. Betrachte es von einer Metaebene und freue dich an deinen Errungenschaften.