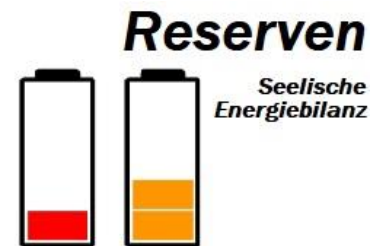


Wie viel Reserve hast du?

«Wie viel Reserve hast du?» oder anders gefragt, «Wie viel Kapazität hast du?». Je nachdem, wer diese Frage stellt, können dadurch unterschiedliche Wahrnehmungen, Erwartungen oder Befürchtungen entstehen. Möglicherweise verbindest du es mit deinem Bankkonto oder dem Körpergewicht. Betrifft sie deine psychische Gesundheit könnte von deiner vorgesetzten Person, deiner Partnerin, deinem Mitbewohner, deinen Kindern, einem Vereinsmitglied einer Arbeitskollegin oder einem Coach gestellt werden.



www.swivel.ch/bewegt

Wie lange geht es, bis du dir diese Frage stellst?

Alltägliche Ausreden mögen dir kurzfristig über den Berg helfen: Tage haben 24 Stunden und dann kommt noch die Nacht dazu. Ich arbeite wie eine Maschine oder ein Tier. Gute Beziehungen sind Ehren- oder Nebensache. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Unter Druck arbeite ich besser. Geht es um deine psychischen Reserven und Gesundheit, sind sie schwer beschreibbar und greifbar. Wie sollen Gefühle in Worte verpackt werden, damit diese verständlich ankommen? Wie kann sichergestellt werden, dass die gewählten Worte auch richtig verstanden werden?

Dass es schwierig ist, mit der Frage nach deinen Reserven konfrontiert zu werden, ist normal. Antworten darauf kommen aus deinem Innersten. Werden sie formuliert, zeigst du dich verletzlich. Da ist es einfacher über weltwirtschaftliche Themen, das Wetter oder die anderen zu sprechen. Darum spreche ich von den anderen, das ist meist einfacher. Vielleicht schaffst du eine Transfermöglichkeit. Wenn du bis zu Schluss liest, füge ich eine griffige Frage für dich an.

Teilst du das Leben über eine längere Zeit mit einer Person, kannst du Veränderungen wahrnehmen. Ein geänderter Haarschnitt oder eine neue Brille sind offensichtlich. Auch Verhaltensänderungen kannst du feststellen. Jemand hat weniger Zeit für Gemeinschaft. Die Stimmung ist häufiger gereizt. In der Sprache verwendet eine Person vermehrt Rechtfertigungen und Selbstverteidigungen. Die Person lebt in einem ungelösten Streit. Stellst du eine Veränderung fest, wird es herausfordernd. Einer Veränderung kann auch eine bewusste Entscheidung vorausgehen. Wann steckt deine beobachtete Person in einer Energiekrise und wann sagst du etwas? Eröffnenden Fragen können eine Unterstützung für dich sein: In welcher Gemeinschaft findet die Person Entfaltungsmöglichkeit und Raum? Wo kann sie Lebensfreude ausleben? Wann findet jemand Ruhe?

Nun zu dir mein Leser. Wie steht es um deine Energiespeicher? Wenn du sie nicht füllst, leeren sich auch diese. Wo lebst du über deinen (seelisch verkraftbaren) Verhältnissen?

Beobachte auch dich und stelle dir die Frage: «Nach welchen Veranstaltungen, Aufgaben oder Treffen fühlst du dich leerer als zu Beginn?»

Ich wünsche dir, dass du für deinen seelischen Winter genügend Reserven hast.