

«Das hätte ich mir nie zugetraut!»

Mit einem Mann, ich nenne ihn Michael, bin ich ab und an unterwegs und freue mich am gegenseitigen Austausch und auch an der gegenseitigen Herausforderung. Die Herausforderungen sind ganz unterschiedlicher Art. Diejenige die ich heute anspreche, kannst du aus sportlicher Hinsicht auf deine Alltagssituation anwenden.

Wenn Michael seine körperliche Konstitution 3 Jahre zuvor beschreibt, schmunzelt er. Nach der Bergfahrt fahren mit dem Bike gemeinsam auf der Anhöhe. Die zurückgelegte Distanz entspricht 10km bergauf mit einer Höhendifferenz von ca. 300 Meter. Auf der Höhe angekommen rollen wir noch einige Meter und er macht die Aussage: «Vor drei Jahren hätte ich mir das nie zugetraut!»

Verlasse das sportliche und schau in deinem Leben auf Situationen, die du vermeiden oder gar nicht angehen möchtest:

- Was traust du dir heute nicht zu?
- Welche Gründe hindern dich daran?
- Welches Gefühl steigt in dir auf, wenn du an die Situation denkst?

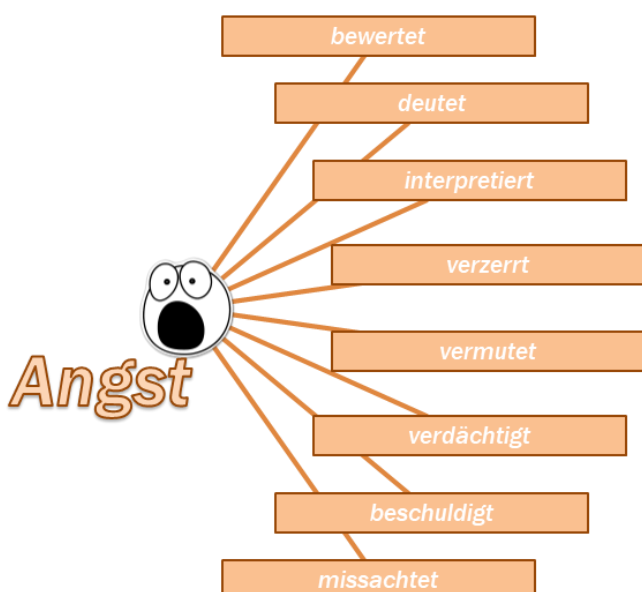
Wenn Michael zurückblickt und vor drei Jahren diese Herausforderung annehmen müsste, würde er ablehnen. Er sagt: «Da komme ich nicht mit, das Ziel erreiche ich nie.»

Du hast dir vorhin Gedanken gemacht, welches dein unüberwindbares Hindernis ist, welches du nicht angehst.

Solange du dich in der Komfortzone bewegst und die jetzige Situation dich zufriedenstellt, gehst du das Hindernis nicht an. Zu viele Gründe zeigen dir auf, dass du scheitern oder müde wirst, dass du zufrieden bist oder du deine Situation nicht verändern möchtest. Der Leidensdruck muss gross genug sein, damit du die Aufgabe angehst. Die Individualpsychologie zeigt zwei Ansätze, welche dich veranlassen eine Veränderung anzugehen. Es sind Minderwertigkeit und ein zu grosser Preis, den du für deine Zufriedenheit bezahlst. Reaktionen aus einer Minderwertigkeit führen meist zu einer Überkompensation gegenüber den anderen oder auch deinem Ich. Diese sind für das Gemeinschaftsgefühl nicht förderlich und treffen meist daneben. Zielbringender ist die Frage nach dem Preis und danach, was in meinem Leben welchen Wert hat. Diese Frage kannst nur du selbst beantworten.

Wie gehst du mit Ängsten um?

Überwinden von Hindernissen hat meistens auch mit Ängsten zu tun. In der zweiten Aussage von Michael «das Ziel erreiche ich nie.» kann auch eine Angst mitschwingen. Diese Angst ist grösser als der Mut zur Überwindung.



Angst bewertet, deutet, interpretiert, verzerrt, vermutet, verdächtigt, beschuldigt und missachtet.

Angst lähmt!

Michael ging sein Hindernis an und hat sich sportlich gesehen stetig in kleinen Schritten gesteigert. Sein Mut wurde durch diese kleinen Erfolge gesteigert. Sein Preis war die geforderte Bewegung, welche schweisstreibend und ermüdend ist. Ich weiss nicht, wie oft der Preis vom Aufstehen und sich bewegen zu hoch war und er sich der Herausforderung nicht stellte.

Aus dem Gespräch mit ihm kann ich einen Gewinn erkennen, welcher für ihn mehr Wert ist, als der dafür bezahlte Preis.

Zurück zu dir und deinem Hindernis.

- *Was greifst du nicht an?*
- *Wie zufrieden bist du damit, dein Hindernis nicht anzugehen?*
- *Was nimmst du auf sich, damit du dein jetziges Leben führen kannst? (Preisfrage)*
- *Was bist du bereit auf dich zu nehmen, damit dein Leben anders wird? (Wertfrage)*
- *Was können mögliche Rückschläge sein?*
- *Was ist das Schlimmste was passieren kann?*
- *Was / Wer gibt dir den Mut, dein Hindernis anzugehen?*
- *Wer oder was gibt dir Wert, wenn du versagst, nicht genügst, unsicher bist, abgelehnt, eingeengt, bedrängt, unter Druck gesetzt wirst.*

Ergreife den Mut zur Überwindung von Hindernissen im neuen Jahr.