

Inneren Ballast abwerfen

**"Entschlackungskur"
für mehr Zufriedenheit**



eBook Nr. 19 von Wera Nägler

Bevor es los geht ...

... einige Worte in eigener Sache. Soweit erforderlich, sind meine Texte sorgfältig recherchiert. In erster Linie aber leben sie von meiner langjährigen Erfahrungen in meinen Arbeitsfelder Coaching, Training und Therapie. Alles, worüber ich schreibe, ist bei mir selbst und meinen Kunden erprobt. Deshalb schlage ich Ihnen an manchen Stellen Übungen oder ein bestimmtes Vorgehen vor.

Vorschläge und Tipps sind genau das: Sie sind Vorschläge und Tipps und keine Garantie für das erfolgreiche Umsetzen bei Ihnen. Meine Vorschläge sind keine individuelle Beratung oder Therapie. Sie können und wollen eine individuelle fachliche Betreuung nicht ersetzen. Für mögliche Nachteile oder Schäden aus meinem eBook haften Sie als AnwenderIn selbst.

Dieses eBook ist mein geistiges Eigentum

Die in diesem eBook veröffentlichten Informationen dienen Ihrer persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung durch Dritte wird untersagt. Alle Texte und Arbeiten sind urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung und Weitergabe der Inhalte bedürfen meiner ausdrücklichen Genehmigung. Sprechen Sie mich an.

Bildrechte

Fotos sind der Fotodatenbank von Microsoft entnommen.

eBook unterwegs – mein Service für Sie

Das vorliegende eBook ist als PDF fürs Lesen am PC und/oder zum Ausdrucken gedacht. Ab 2010 biete ich meine eBooks zusätzlich als eBook unterwegs an – also für Ihren Palm, eBook-Reader, MP4-Player etc. **Senden Sie mir eine Mail an ebu@wera-naegler.de mit Angabe des Titels und sobald das eBook unterwegs vorliegt, maile ich es Ihnen zu.**

Und das bin ich – Wera Nägler

Ich bin Trainerin, Coach und Therapeutin mit den Schwerpunkten Büroorganisation, Zeitmanagement, Kommunikation, Life-Work-Balance.

Zudem coache ich mit außergewöhnlichen Methoden zu Themen wie Selbstsabotage, Erfolg und Veränderungskonzepte.

Als Expertin für Büroorganisation schreibe ich im Expertenportal des VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft.



© Wera Nägler | Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim

E-Mail: wn@wera-naegler.de
Internet: www.wera-naegler.de

Inneren Ballast abwerfen



Was früher wichtig und richtig war,
kann heute überholt sein.
Ohne, dass wir das bemerkt haben.

Wir alle tragen - oft ohne es zu merken - so viel inneren und äußeren Ballast mit uns herum, dass der Weg zu unserer Zufriedenheit regelrecht versperrt ist. Identifizieren Sie Ihren inneren Ballast, "entrümpeln" Sie und kommen Sie dabei wirklich zu sich und Ihren wichtigen Belangen. Wenn Sie innerlich aufräumen, gelangen Sie zu mehr wahrer Zufriedenheit in Ihrem Leben.



Leben ist Veränderung

Vielleicht waren bestimmte Dinge, Einstellungen und Menschen Ihnen vor einiger Zeit wichtig. Doch was uns früher wichtig war, kann heute unbedeutend oder gar hinderlich sein.

Klammern Sie sich nicht um jeden Preis an alte Ziele, Pläne oder Beziehungen. Eventuell hat sich Ihre berufliche oder private Situation in der Zwischenzeit geändert? Dann sind manche Dinge vielleicht gar nicht mehr erstrebenswert für Sie? Finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist und was nicht (mehr). Orientieren Sie sich immer wieder neu – am Hier und Heute!

Checkliste

– setzen Sie den Rotstift an

Vielleicht ist jetzt der ideale Zeitpunkt, alten Ballast abzuwerfen und Platz für Neues zu schaffen. Drucken Sie sich die folgende Tabelle aus, nehmen Sie einen Stift und tragen Sie spontan Ihre Antworten ein. Tun Sie es jetzt!

<i>Welche Beziehungen belasten Sie?</i>	
<i>Welche Überzeugungen passen nicht mehr in Ihr Leben?</i>	
<i>Welche Verhaltensweisen oder Gewohnheiten hindern Sie daran, Ihre Ziele zu erreichen?</i>	
<i>Welche tägliche kleine Routine möchten Sie gern "kippen"?</i>	
<i>Was möchten Sie gern einmal ganz anders machen?</i>	
<i>Was in Ihrem Leben engt Sie ein? Was empfinden Sie wie einen Klotz am Bein?</i>	
<i>Was ist überflüssig oder hat sich längst überholt?</i>	



Entscheiden Sie

Haben Sie schon einige Ideen eingetragen? Vielleicht die Erkenntnis bekommen, dass einige Dinge in Ihrem Leben wie auf "Autopilot" laufen? Oft liegt das daran, dass wir viele Entscheidungen, die wir irgendwann einmal getroffen haben, später als gegeben hin nehmen. Doch damit engen wir uns unnötig ein, denn wir können uns immer wieder neu entscheiden. Für oder gegen einen Job, für oder gegen eine Aufgabe und auch für oder gegen eine Beziehung. Wir haben immer die Möglichkeit, etwas zu ändern. Wir selbst bestimmen, wie eng wir unser "Korsett" schnüren. Und wir dürfen uns nicht wundern, wenn wir im Laufe der Zeit uns selbst mit unserem "nur so" und einem "immer und ewig" so einschnüren, dass wir fast keine Luft mehr bekommen.

Wir können uns immer wieder neu entscheiden

Ändern Sie das! Sie dürfen das nicht nur – Sie müssen das tun, wenn Sie in Ihrem Leben wieder frischen Wind und etwas Neues spüren möchten. Wenn die Lebendigkeit zurück kommen soll, dann müssen Sie Platz schaffen und Ballast beseitigen.



Ordnung schaffen – außen wie innen

Aufräumen und Ordnung schaffen, ist eine der wirksamsten Möglichkeiten, zu sich selbst zu finden. Denn man befreit sich dabei von Ballast und ganz viel Staub auf alten Schätzen. Räumen Sie einfach etwas auf – es wirkt außen wie innen.

Meister Propper kommt!

Der Prozess des Entrümpelns und Aufräumens wirkt sich nicht nur auf das Äußere aus, es gibt auch auf der inneren Ebene Energie. Egal, ob Sie Ihre Wohnung, Ihr Büro, den Keller oder Ihr Auto aufräumen, es befreit, wenn Sie Ordnung schaffen.

Selbst den Kleiderschrank von Überflüssigem zu befreien oder eine Schublade zu leeren, Altes und Kaputtes auszusortieren und Neuem einen Platz zu geben, ist für die meisten Menschen befriedigend.

"Gerümpel" und Überflüssiges ebenso wie Ungeordnetes (z. B. Bürostapel) schleppt man meist unbewusst als Ballast mit sich herum.

Ordnung schaffen mit System

Kurz-Leitfaden zum Aufräumen, Beispiel Schublade:

1. Kartons bereit stellen mit der Bestimmung:
 - » Wegwerfen
 - » Reparieren
 - » Verschenken oder verkaufen
 - » Kommt woanders hin
2. Alle Gegenstände aus der Schublade nehmen und die Schublade sauber wischen.
3. Den Stapel vornehmen und jeden Gegenstand einzeln in die Hand nehmen und fragen: "Kommst du in den Karton wegwerfen, reparieren (Zettel drauf wann und von wem), verschenken (an wen, wann) oder kommst du woanders hin?"
4. Die übrig gebliebenen Gegenstände einzeln in die Hand nehmen und sich fragen
 - » Ist dies wichtig für mich?
 - » Brauche ich dies? Hier?
 - » Evtl. auch die Frage:
Gibt mir dieser Gegenstand Energie?

Alles, was durch diesen Filter kommt, wandert wieder in die Schublade und hat damit seinen festen Platz gefunden.
5. Die Kartons entsprechend ihrer Bestimmung ver- und entsorgen. Für die Dinge aus dem Karton "kommt woanders hin" einen neuen, festen Platz finden.

So die Kurzversion und das Grundprinzip des Entrümpelns, um Ballast abzuwerfen.



"Träumen" Sie, wer und was Ihnen wichtig ist

Gehen Sie gedanklich auf eine Reise. Unternehmen Sie Ihre persönliche Traumreise, indem Sie die Augen schließen und ganz ruhig und entspannt atmen.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie auf einer einsamen Insel leben. Mit wem könnten Sie es dort gut aushalten? Was hätten Sie mitgenommen? Wer oder was ist auf jeden Fall so wichtig, dass eine Einladung auf die Insel erfolgt?

Auf diese Weise finden Sie heraus was und wer Ihnen wichtig ist. Das macht es Ihnen vielleicht leichter, sich von unwichtigen Gewohnheiten oder Personen zu trennen.

Wenn es Ihnen besonders schwer fällt, sich von Personen sofort zu trennen, träumen Sie sich auf Ihre Insel und stellen Sie sich vor, dass diese Personen ein befristetes Besuchsrecht bekommen und dann wieder abreisen.

Schnappen Sie Ihre Zeitdiebe

Finden Sie heraus wer oder was Ihnen Ihre wertvolle Lebenszeit stiehlt. Ist es der langatmige Nachbar oder die geschwätzige Kollegin, die Sie vielleicht noch nicht mal leiden können? Dann reduzieren Sie solche Gespräche auf ein Minimum. Eine höfliche aber bestimmte Absage wird auch von diesen Zeitdieben richtig verstanden.

Oder sind Sie vielleicht selbst Ihr größter Lebenszeitdieb? Weil Sie beispielsweise immer alles vor sich herschieben? Dann tun Sie sich selbst den Gefallen und erledigen Sie Ihre Aufgaben sofort.

Oder stehlen Sie sich selbst wertvolle Zeit, weil Sie alles 150 %ig erledigen wollen? Dann nennt sich das Perfektionismus. Dagegen hilft nur zu akzeptieren, dass es 1. keine 150 % gibt, es gibt maximal 100 %. Und dass es 2. für die Erledigung vieler Aufgaben völlig ausreichend ist, sie mit 80 % abzuschließen.



Geschwafel, Aufschieberitis, Perfektionismus oder zuviel TV – was sind Ihre Zeitdiebe?

Vielleicht verbringen Sie aus einer lieb gewonnenen, aber mittlerweile eher schlechten Angewohnheit zuviel Zeit vor dem Fernseher?

Studien zeigen, dass jeder Deutsche täglich durchschnittlich 196 Minuten vor dem Fernseher verbringt, das sind über drei Stunden – täglich. Ein kleines Rechenbeispiel: Wenn Sie nur halb so viel Zeit vor dem Fernseher verbringen wie der Durchschnitt sind das 1,5 Stunden. Dies ist die normale Spielfilmlänge ohne Werbung. Das macht dann 546 Stunden im Jahr oder ganze drei Wochen. In dieser Zeit könnte man bei durchschnittlichem Lesetempo ungefähr 40 Bücher je 200 Seiten lesen. Doch genug der Rechnerei, wenn Sie Ihr Zeitkonto erhöhen wollen, werden Sie evtl. beim Fernsehverhalten fündig. Jetzt gebe ich Ihnen noch zwei Tipps gegen zwei ziemlich häufige Stolperfallen, wenn man seinen Fernsehkonsum reduzieren möchte.

1. Machen Sie den Fernseher nicht irgendwann an und zappen, bis Sie etwas gefunden haben, was Sie interessiert. Ihre Bereitschaft, sich immer mehr "Quatsch" anzusehen, steigt mit der Zapp-Dauer. Besser ist: In der Fernsehzeitung gezielt auswählen, erst zum Start der Sendung Fernseher anmachen und am Ende sofort ausmachen. Sofort! Die Fernsehmacher sind sehr kompetent darin, Menschen am Fernseher zu halten und von einer Sendung in die nächste "durchzureichen" (das ist schließlich deren Job). Aber Ihre persönliche Verantwortung ist es – sofern Sie Ballast abwerfen wollen – dass Sie den Aus-Knopf drücken.
2. Die zweite Zeitfalle sind die Daily-Soaps. Wenn Sie sich Ihre tägliche Seriendosis abgewöhnen möchten, aber noch nicht wirklich loskommen: Schauen Sie sich nur jede zweite Folge an. Normalerweise können Sie der Handlung trotzdem mühelos folgen. Verabreden Sie sich evtl. für die Zeit mit Freunden, um einem "Rückfall" vorzubeugen. Steigern Sie nach einiger Zeit auf "nur noch jede dritte Folge ansehen".



Heute schon „nein“ gesagt?

Nicht nur den Zeitdieben muss man ab und zu eine Absage erteilen. Bisweilen muss man auch schon mal guten Freunden, Kollegen oder auch der Familie eine Grenze aufzeigen. Der Grund ist einfach: Sie brauchen auch mal Zeit für sich.

Wichtig ist dabei: Entschuldigen Sie sich nicht dafür, sondern legen Sie die Gründe für Ihre Absage ganz sachlich dar.

Jeder Mensch braucht täglich 1 Stunde für sich selbst ... manchmal reichen auch 30 Minuten

Halten Sie sich nicht für egoistisch, wenn Sie sich so verhalten. Bedenken Sie: „Ein Mensch braucht täglich 1 Stunde für sich selbst.“ behaupten und belegen Johanna Joppe, Christian und Franz-Josef Ganowski in Ihrem Buch "Chefsache Privatleben". Und weiter Ihre Erkenntnis: „Doch wenn Sie sich diese Zeit für sich selbst nicht nehmen, wird nach einigen Monaten oder Jahren nichts mehr von Ihnen selbst übrig bleiben.“



Lassen Sie Platz in Ihrem Leben

Lassen Sie Platz für Neues. Versuchen Sie, zeitlich niemals völlig ausgebucht zu sein. Sorgen Sie dafür, dass Sie stets Reserven und "stille Stunden mit sich selbst" haben. Noch wichtiger: Lassen Sie Raum in Ihrem geistig-seelischen Erleben.

Wenn Sie von einem Termin zum nächsten, von einer Attraktion zum nächsten Ereignis eilen, schaffen Sie damit eine lange Kette an ununterscheidbaren Ereignissen. Das, wofür Sie vielleicht viel gearbeitet haben, können Sie gar nicht genießen und würdigen, weil Sie bereits gehetzt zur nächsten Aufgabe eilen? Freude will sich damit auf Dauer nicht einstellen. Werfen Sie inneren Ballast ab und erkennen Sie, wann Unwichtiges Sie davon abhält, Ihren Erfolg oder kleine Freuden wirklich wahrzunehmen. Schaffen Sie Platz in Ihrem Leben, damit Sie die Fülle der Geschehnisse in Ihrem Leben verarbeiten, einordnen und genießen können.

Entscheiden Sie sich für Zufriedenheit

Entscheiden Sie sich dagegen, weiterhin so viel inneren Ballast mit sich herum zu tragen, dass der Weg zu Ihrer Zufriedenheit regelrecht durch ihn versperrt ist.

Entscheiden Sie sich dafür, Ihren persönlichen Ballast abzuwerfen und gelangen Sie so zu mehr wahrer Zufriedenheit.

Ihre

Wera Nägler