



# Stopp, Ihr Leben braucht eine Pause!

**Ich bin ich – nur wer zu sich selbst steht und sich nicht stets nach anderen richtet, kann glücklich sein. Eine Anleitung dazu ...**

**S**ehnen auch Sie sich immer öfter danach, die Uhr einmal anhalten zu können? Um eine Auszeit zu nehmen, von der Arbeit, vom Alltag, von all den Anforderungen, die an Sie gestellt werden. Fragen auch Sie sich: Ist das alles noch normal – oder renne ich meinem eigenen Leben nur noch hinterher?

### *Inventur machen*

Wenn das so ist, empfiehlt es sich, mal Inventur zu machen. Bei sich selber. In seine ganz persönlichen „Regale“ zu blicken und sich zu fragen: Wo

stehe ich eigentlich gerade? Was passiert zurzeit in meinem Leben? So eine Selbstinventur hat viele Vorteile. Vor allem ermöglicht sie Ihnen, eine bessere Beziehung zu sich selbst zu entwickeln. Zu erforschen, ob Sie Ihre Stärken gut und sinnvoll nutzen, wie Sie im Inneren mit sich selber kommunizieren, oder wer oder was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass das zu mehr Zufriedenheit und Erfolg führt. Stellen Sie sich Fragen wie: Wofür habe ich immer viel Lob bekommen? So kommen Sie Ihren Stärken auf die Spur.

### *Beziehungen stärken*

Der kleine Haken an der Sache: Durch eine Nabelschau alleine ist noch niemand glücklich geworden. Erst durch den Austausch mit anderen bekommt das Leben Lebendigkeit. Durch Beziehungen, in denen Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten wirklich leben können, ganz gleich ob in der Familie, im Beruf oder mit Freunden. Hier ist es sinnvoll, mal zu schauen, wie viel Nähe Ihnen guttut, wann Sie sie brauchen und an welcher Stelle jemand Ihre Grenzen überschreitet. Erforschen Sie auch, wie viel Sie bereit sind zu geben – und wann Sie gut nehmen können.

### *Ruhig mal streiten*

Zu einer intakten zwischenmenschlichen Beziehung gehört auch Streit. Eine Beziehung, in der keine Auseinandersetzungen stattfinden, verliert häufig, wenn auch nicht immer, an Dynamik. Es bringt nichts, wenn sich jeder nur seinen Teil denkt, Rücksicht nimmt und den anderen schonen will. Dadurch wird man nur innerlich distanzierter, abgestumpfter, gleichgültiger. Unausgesprochene Konflikte kosten unglaublich viel Kraft, denn die Gedanken kreisen ständig um dieselbe Sache. Man sucht unbewusst nach Bestätigungen für seinen Unmut. Also erlauben Sie sich, auch mal unangenehme Dinge anzusprechen, es ist meistens entlastend für beide Seiten. Möglicherweise hilft es Ihnen, wenn Sie sich bewusst machen, dass es ganz normal ist, sich auch mal zu streiten. Denken Sie an das Sprichwort: „Wo gehobelt wird, fallen Späne“.

### *Erfüllung finden*

Rücksicht auf andere zu nehmen, ist schön und gut. Vergessen Sie dabei aber nie, auf sich selbst zu schauen. Denn nur wenn Sie sowohl eine gute Beziehung zu sich selber als auch zu anderen haben, dann fühlt sich Ihr Leben erfüllt an. Erst dann können Sie annehmen, wie und was das Leben ist, und versuchen nicht mehr ständig, so zu werden wie die anderen. Von denen gibt es schließlich ohnehin schon genug.

### **Buch-Tipp**



**Mehr Informationen zum Thema finden Sie im Buch: „Einfach ich selbst sein dürfen“ von Teresa Keller, Scorpio, ca. 17 Euro**