

Auf der Strecke geblieben?

Sich für sich selbst stark machen will gelernt sein

Sie bemühen sich stets um das Wohl aller und schlussendlich sind Sie die Person, die auf der Strecke bleibt? Dann ist es höchste Zeit, das nun zu ändern und für sich selbst einzustehen! Die folgenden Gedanken können Sie dabei unterstützen, sich erfolgreich für Ihr eigenes Glück einzusetzen.

Eines vorweg: Hören Sie bitte nicht auf, Ihren Mitmenschen weiterhin respektvoll, rücksichtsvoll und wohlwollend gegenüber zu treten. Begegnen Sie stattdessen auch sich selbst mit diesen wunderbaren Charaktereigenschaften. Behandeln Sie ebenso Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche mit Respekt, Rücksicht und Wohlwollen. Es lohnt sich.

Ihr persönliches Wohlbefinden kann von niemandem so sehr beeinflusst werden, wie von Ihnen

Nadine
Dunst-
Ender



selbst. Sich für die eigene Person einzusetzen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu formulieren, erfordert mitunter eine gehörige Portion Mut. Was, wenn die anderen aber etwas anderes wollen?

„Was wäre Wenn“- Gedanken zu Ende spielen

Ja, denken Sie diesen Gedanken doch ruhig einmal zu Ende: Also, was wäre, wenn die anderen etwas anderes wollen? Ja, dann haben diese anderen - ihre Arbeitskollegen, die Familienmitglieder oder Freunde und Bekannte -

doch auch die Freiheit, dies kund zu tun. Überlegen Sie wie angenehm es ist, wenn jede/r gelassen ausspricht, was er/sie möchte. Das ist um so vieles einfacher als erraten zu müssen, was der/die andere jetzt wohl gerne hätte. Kurzum, am ehesten werden jene Wünsche berücksichtigt, die erkennbar mitgeteilt wurden. Nein, ein leises, enttäuschtes Achselzucken, ein Seufzen oder ein trauriger Blick reichen da nicht: Am besten ist, klar aussprechen, was Sie möchten. Manchmal haben die anderen ebenfalls viel um die Ohren und überhören, übersehen und überspüren Ihre Bedürfnisse, ohne Sie in Wirklichkeit verletzen zu wollen.

Am Entscheidungsprozess teilnehmen

Wenn eine Entscheidung für Ihr Wohlbefinden von Relevanz ist,

nehmen Sie bitte aktiv am Entscheidungsprozess teil. Sich der Stimme enthalten und dann beleidigt sein, dass die Entscheidung nicht in Ihrem Interesse gefallen ist, ist irrational, nicht hilfreich und für niemanden angenehm. Machen Sie es sich und anderen leichter: Sagen Sie freundlich und bestimmt, was Sie wollen!

Die Vorarlberger Lebens- und Sozialberater/innen unterstützen Sie gerne auf Ihrem Weg zu mehr Mut, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und diese auch Ihrem Umfeld passend und effektiv mitzuteilen. (pr)

Info

Nadine Dunst-Ender,
Akad. Mentalcoach, Diplom-Lebens-
beraterin, Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung,
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung



ImpulsPro www.lebensberater.at

Die besten Impulse für Psyche - Ernährung - Bewegung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

www.wkv.at/beratung