

Festgefahren?

Entdecke neue Lösungswege statt wieder und wieder der gleichen Sackgasse weiter zu folgen

Anna hat ein Problem: Ihre langjährige Beziehung versinkt in Routine und scheint einzuschlafen. Ihr Partner zeigt sich reserviert, gemeinsame Aktivitäten werden immer seltener. Anna bemüht sich schön und attraktiv zu sein, es nützt nichts. Sie versucht noch schöner und noch attraktiver für ihn zu sein... Der Erfolg bleibt aus, das Problem wird für sie immer belastender.

Bernhard ist 38 Jahre alt, hat eine tolle Frau, zwei wunderbare Kinder, zusammen sind sie eine richtig nette Familie. Er ist erfolgreich im Beruf und doch hat er ein Problem. Sein Vater ist ihm gegenüber immer schon kritisch gewesen und sogar jetzt, obwohl Bernhard sein Leben gut im Griff hat, kritisiert er alles, was Bernhard macht und sagt. Bernhard kämpft um die Anerkennung seines Vaters, indem er sich immer noch mehr an die Kritik anpasst

– und bekommt damit langsam aber sicher auch Probleme mit seiner Familie.

Auch mehr vom Falschen bleibt weiterhin falsch

Was haben diese beiden Beispiele gemeinsam? Anna und Bernhard spüren ein deutliches Gefühl der Unzufriedenheit. Beide versuchen etwas zu ändern, indem sie vom selben Lösungsansatz immer mehr und mehr probieren. Sie erhöhen die Dosis, haben aber das falsche Medikament – eine frustrierende Situation!

Konflikte mit anderen und auch mit uns selbst zeigen uns, dass wir für eine bestimmte Lebenssituation noch keine Lösung für uns gefunden haben. Noch mehr Zeit und Energie in Lösungsversuche stecken, die sich bereits als nicht zielführend gezeigt haben, erhöhen unseren Frust und führen zur Verbissenheit sowie zur Verkrampfung!

Die Sichtweise auf das Problem ändern

Nach dieser Erkenntnis ist es wichtig, die gesamte Problematik einmal von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Diesen Prozess kann ein/e Lebensberater/in sinnvoll unterstützen. Es geht darum, sich bewusst zu werden, dass Änderungen zuerst im Denken und dann im Verhalten notwendig sind. Fast immer ist das Problem ein Hinweis darauf, wo wir uns selbst zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Die Lösung wird meist im Außen gesucht, liegt aber immer in uns selbst. Nach dieser Erkenntnis geht es darum, neue Lösungswege für sich zu entdecken und auch auszuprobieren – das erhöht die Chance, eine Situation zu unseren Gunsten zu verändern beträchtlich. Nutzen wir unsere Fähigkeiten – aktivieren wir unseren Mut, unsere Zuversicht und Kreativität, um aktiv und selbstbestimmt neue Wege zu gehen! (pr)



—INFO—

Simone Kothgasser

Coach und Lebensberaterin
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung
Tel.: 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