



Lebensqualität mit Belastbarkeit und Furchtlosigkeit

Ernst, 48 Jahre alt, kommt zu mir. Er ist niedergeschlagen, demoralisiert und wirkt wie gelähmt. Eine grosse Reorganisation findet gegenwärtig in seiner Firma statt. Er weiss noch nicht, ob er überhaupt noch eine Stelle haben wird. Momentan herrschen chaotische Zustände und der Druck, es trotzdem allen Recht zu machen, ist hoch. "Ich habe Angst und mache mir Sorgen; du weißt, ich muss auch auf die Familie schauen", so tönt es.

Die junge Studentin ruft mich wütend an. Sie ist echt sauer auf ihre Dozentin an der Uni. Die Arbeit sei zu wenig wissenschaftlich und muss in kürzester Zeit neu geschrieben werden. Nach genauerem Nachfragen wird mir klar, dass schon wieder so ein Fall vorliegt, wo die Studentin nicht genau die Lehrmeinung des Lehrstuhls getroffen hat. Ganz klar, Kreativität ist nicht erwünscht, alles was die 35-Jahre alte Lehrmeinung nicht trifft ist – ja genau – nicht wissenschaftlich. Auch die junge Studentin ist demoralisiert, kein Wunder, nach soviel Arbeit.

In beiden Fällen geht es darum, **Belastungen und Sorgen ohne Demoralisierung zu bewältigen**. So vermittele ich beiden aus der Sinn-Perspektive spontan folgendes:

Eure Erlebnisse sind unangenehm und lassen euch im Moment unwohl fühlen. Euer Erlebnis aber ist ein wichtiger Fingerzeig des Schicksals. Im Nachhinein, wenn ihr die Situation überblicken könnt, werdet ihr sehen, dass die aufgetretene Situation euch nicht einfach zufällig traf, sondern einen grösseren Sinn macht. Ihr werdet sehen, dass ihr daraus viel gelernt habt!

Nehmt eine solche Situation an und grübelt nicht ständig über die Ursachen für das Entstehen der Situation nach. Hätte, wenn und aber sind nicht relevant. Freut euch über die auferlegte Problemstellung; seid glücklich, dass euch das Leben wieder einmal eine grossartige Chance bietet, als Persönlichkeit zu wachsen und mehr Selbst-Verantwortung und Selbst-Vertrauen aufzubauen. Die gegenwärtige Situation kann bewältigt werden – gegen negative Vorstellungen von der Zukunft kann aber beim besten Willen nichts Konkretes gemacht werden.

Seit gegenwärtig, seit im Jetzt. Geht in eure Empfindungen und Gefühle hinein. Warum bin ich wütend, ärgerlich, verängstigt?

Lasst uns jetzt auch mal den Belastbaren und Furchtlosen spielen! Ok, ich habe ja die Sache ganz gut im Griff, kann sogar den Überblick bewahren.

Bei der Firma habe ich in den letzten drei Jahren sehr gute Qualifikation erhalten, sollen sie mich doch rauschmeissen; wäre vielleicht gar nicht so schlecht, dann finde ich noch einen wesentlich besseren Arbeitgeber; ich wollte mich ja sowieso mal verändern.

Nun gut, schreibe ich die Arbeit nochmals – und finde dann heraus was unter wissenschaftlich eigentlich gemeint sein soll. Das tiefere Verständnis gäbe mir ja dann auch gute Grundlagen um eine Doktor-Arbeit zu verfassen, die aussagt, wie man Wissen kreierte, das Wissen schafft – also wahres Wissen und nicht nur auswendig gelernte Rezepte.

Das war's. Alles klar?

Autor

Heinrich Schneider

www.progresSOPHY.com / www.progressDesign.ch