



Denkanstöße

Genug ist genug!

Wann haben Sie das letzte Mal gedacht oder gesagt:

„Es reicht!“ – „Schluss jetzt damit ...“ – „Genug jetzt!“ oder „Jetzt hör` aber auf!“

Bitte erinnern Sie sich jetzt beim Lesen dieser Zeilen an die Umstände und die Situation, in der Sie so dachten, sich fühlten, als wäre es endlich genug!

Wir leben heute in einer Zeit, in der wir wahrlich viel um die Ohren haben. Um uns herum existieren Unmengen „Zeitrafte“ und „Zeitgeister“, What's Apps und Mails, Kennzahlen und Brandings. In uns selbst schließlich finden sich diverse



Gastautor

Bernd Keller M.A.

ist Ehe- und Familien-Seelsorger und Master of ethical management. Zudem ist er Personal Coach.

„Antreiber“, die uns sagen und steuern, wie wir uns zu verhalten haben, oder was wir denken sollen ...

Sowohl als Seelsorger, als auch als Personal Coach vieler Menschen zwischen „Wiege und Bahre“, wurden mir und anderen die folgenden „Erlaubnisse“ zu authentischen, erlösenden und maßgebenden Ratgeberinnen!

Als „Anstoß zum Denken“ möchte ich Ihnen diese fünf Erlaubnisse (aus der Transaktionsanalyse) für Ihren persönlichen Alltag ans Herz legen, und zur Übung empfehlen. Sie sind eine paradiesische Gewissenschule, um nicht „unter die Räder“ zu kommen und nicht „am Ende“ zu sein, „am Rande der eigenen Existenz“:

1. Sei auch mal nicht perfekt!

- Ich darf auch mal Fehler machen, und daraus lernen.
- Ich darf das tun, was ich für sinnvoll halte.
- Ich darf Prioritäten und Posterioritäten bilden.

2. Beeil dich mal nicht!

- Ich darf jetzt leben und mir dafür Zeit nehmen ...
- Ich darf ... auch zu Ende führen!
- Ich darf mir meine Zeit einteilen ...

3. Streng dich mal nicht an!

- Ich darf beenden was ich angefangen habe.
- Ich darf mich auch verändern.
- Ich darf es erreichen.

4. Ich mach`s mal nicht recht!

- Ich darf für mich sorgen.
- Ich darf mich nicht dafür verantwortlich machen, wie die anderen sich fühlen.
- Ich darf meinem Urteil vertrauen, auch NEIN sagen.

5. Ich bin mal nicht stark!

- Ich darf offen, echt ... sein.
- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich darf auch mal schwach sein.

Ich bitte Sie, sich diese Seite auszuschneiden, um die jeweiligen Sätze mit einem je persönlichen „wunden Punkt“ (Verhaltens- bzw. Denkweise) zu ergänzen. Nur indem wir in dem Vielen fokussieren und konkret werden, reifen wir zu einem tieferen Menschsein. So wie die Natur in unseren Breitengraden die „Brachzeiten“ dringend benötigt, um fruchtbar sein zu können, so müssen auch wir genug ruhen und loslassen! Denken Sie nur an Ihr Smartphone, mindestens zur Nacht schließen Sie es an die „Stromquelle“ an, um selbst wieder Energie zu tanken. Um im „GENUG ist genug“ leben zu können, muss der Mensch wahrlich ausgeruht sein, beispielsweise „genug“ schlafen ...

Mit zwei Sprüchen aus dem Volksmund kann das „Genug ist genug“ schließlich deutlich werden:

Wer nach allen Seiten offen ist, der kann doch nicht ganz dicht sein! Und mit Karl Valentin humorvoll und positiv formuliert:

„Ich würde mich ja mal Zuhause besuchen – wenn ich doch nur Zuhause wäre!“

So bleibt mir Ihnen von Herzen zu wünschen, dass Sie Ihre Freiheit als Mensch in Ihren Grenzen – also im GENUG – leben, und ganz „bei sich“ Zuhause sind!

