

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



Die Rose

Symbol für Liebe
und Schönheit

Das Thema

Gesund im Auto

Fit am Steuer und erholt ankommen

REISE

Bad Aibling –
ältestes Moorbad und
jüngstes Thermalbad

RAT & TAT

Geld auf Antrag –
was zahlt die
Kasse dazu?

TEST-CLUB

Testen Sie einen Schritt-
zähler mit individuellen
Messwerten



„Dranbleiben – Beharrlichkeit führt zum Ziel“



Es gibt viele Situationen im Leben, in denen man am liebsten aufgeben möchte. Einfach das Handtuch werfen, die Sache sein lassen und nicht mehr daran denken müssen. Doch ist das wirklich die Lösung? Was wäre, wenn durch Hoffnung und positive Erwartungen mehr Kraft zum Durchhalten vorhanden wäre? Könnte das der wahre Schlüssel zur Erreichung persönlicher Ziele, für mehr Freude und Glück im Leben sein?

Wohl jeder kennt das Gefühl, wie es ist, „etwas hinschmeißen zu wollen“ – einfach keine Lust und vor allem keine Kraft mehr zu haben, weil noch kein Land in Sicht ist, um dranzubleiben und weiterzumachen mit etwas, was zuvor sehr wichtig war, bei dem jedoch langsam aber sicher die Puste ausgeht. In den unterschiedlichsten Lebensbereichen sind Ausdauer und Geduld immer wieder gefragt. Sei es in der Berufswelt, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder bei der Verwirklichung eigener Lebensziele. Doch fällt es häufig schwer, mit

Ruhe und Beständigkeit die eigenen Ziele zu verfolgen. „Ich kann einfach nicht mehr!“ ist ein Satz, den viele denken und der zum Ausdruck bringt, wie fatal es in einem selbst aussehen kann. Gedanken wie dieser zeugen von Resignation, fehlender Hoffnung und verloren gegangener Energie.

Im Allgemeinen liegt es auf der Hand, sich enttäuscht und frustriert zu fühlen, wenn die Dinge nicht so laufen wie gewünscht oder sich in eine andere Richtung entwickeln. Oft bleibt es jedoch nicht bei einem kurzen Stimmungstief, in dem man sei-

nen Unmut zum Ausdruck bringt und anschließend mit Bestimmtheit seine Ziele weiterverfolgt. Vielmehr kommt es häufig vor, dass sich die destruktive Stimmung ausweitet, so dass die Gefahr besteht, sich geradewegs von seinen Zielen abbringen zu lassen. Schwermütige Gedanken und deprimierende Gefühle können schnell zu einer Gefahr für eigene Zielsetzungen werden.

Mut und Zuversicht sind gefragt

In solch einer Situation, wenn die Zielvorstellung aus dem Blick gerät, weil die Hürde zu

groß erscheint und man vorzeitig aufgeben möchte, denken die wenigsten daran, dass sie vielleicht kurz vor dem Durchbruch stehen. Wie weggeblasen scheinen die erhebenden Gefühle von tiefer Freude und Dankbarkeit, die bei dem Gedanken entstehen, es geschafft zu haben – endlich sein Ziel erreicht zu haben. Stattdessen können Gefühle des Versagens oder auch Schuld- und Schamgefühle aufkommen; ebenso wie nagende Selbstzweifel, die mit jedem Rückzug und Verzicht auf weitere Bemühungen die Überwindung zu einem erneuten Versuch schwerer machen.

„Hindernisse können mich nicht aufhalten.“ Entschlossenheit bringt jedes Hindernis zu Fall.“

(Leonardo da Vinci)

Erwähnt sei, dass es manchmal durchaus positiv und vernünftig sein kann, sich selbst zu sagen: „Bis hierher und nicht weiter, es geht einfach nicht mehr“. Doch das hat nichts mit vorzeitigem Aufgeben aus Mangel an Ausdauer und Geduld zu tun. Es gibt einfach Situationen, in denen es angezeigt ist, einen Schlusstrich zu ziehen.

Doch was ist in anderen Situationen zu tun, in denen es darum geht, kontinuierlich und standhaft die eigenen Ziele zu verfolgen? Hier ist es in besonderem Maße wichtig, sich nicht vorschnell entmutigen zu lassen, vor allem nicht von dem eigenen inneren Kritiker, der oft am meisten moniert und dadurch Selbstsabotage betreibt. Dementsprechend sind ein fester Glaube an den Erfolg und somit eine positive Erwartungshaltung von unschätzbarem Wert.

Ebenso ist es wichtig, sich durch nichts von seinem Vorhaben abhalten zu lassen, etwa indem

man sich durch Vergleiche mit anderen selbst verunsichert, denn „vergleichen schafft leiden“ heißt es. Sinnvoller ist es dagegen, im eigenen Tempo beständig (!) voranzuschreiten, sich Zwischenziele zu setzen und diese bei Erreichen bewusst anzuerkennen. Dabei darf man sich ruhig selbst loben und belohnen – schließlich hat man Mut und Anstrengung aufgebracht, um an diesen Punkt, an dieses Zwischenziel, zu gelangen. Darüber hinaus zeigen erreichte Zwischenziele, dass man auf dem richtigen Weg ist.

Keine Erfolge ohne Misserfolge

Es gilt, Misserfolge als Zwischenergebnisse auf dem Weg zum Ziel zu betrachten – sie sind nicht mehr und nicht weniger. Misserfolge sind wichtig, denn sie dienen dazu, Optimierungspotenzial zu erkennen und dieses zu nutzen – und so gibt es wohl keine Erfolge ohne Misserfolge. Bemerkenswert ist: Erfolgreiche

lassen sich nicht durch Misserfolge aufhalten oder gar von ihrem Ziel abbringen. Kleine Kinder lernen auch laufen; sie stolpern und fallen dabei hin – doch das ist kein Grund für sie, mit dem Laufen lernen aufzuhören. Vielmehr probieren sie es immer wieder aufs Neue, bis es ihnen gelingt. Kleine Kinder kennen noch nicht den Anspruch, perfekt sein zu wollen. Das kann man sich selbst zu Herzen nehmen. Fortschritte sind auf dem Weg zum Ziel viel wichtiger. Durch diese Betrachtungsweise fällt es möglicherweise leichter, sich selbst zu erlauben, in manchen Dingen durchaus wieder Anfänger zu sein und dazulernen zu dürfen, um stetig an der Optimierung und somit an der Erreichung seines Ziels zu arbeiten.

Nicht zuletzt gehört auch die richtige Selbsteinschätzung dazu, durchzuhalten und mit Beständigkeit ans Ziel zu gelangen. In der Regel betrachten sich die meisten Menschen eher selbstkritisch als sich auf ihre Stärken

und positiven Eigenschaften zu besinnen. Doch gerade ein bejahendes Selbstbild braucht es, um zuversichtlich und ausdauernd an der Erreichung eigener Ziele zu arbeiten.

Zu guter Letzt bedeutet all der Einsatz und jedes absichtsvolle Handeln vor allem eins: Träume können Wirklichkeit werden und Visionen haben Zukunft. Das Gefühl, etwas Herausforderndes geschafft zu haben, stärkt in besonderem Maße das Selbstvertrauen und trägt auf einzigartige Weise zur Freude am Leben bei. Es mag ein außerordentlicher Sinn des Lebens sein, nicht vorzeitig aufzugeben, sondern sich selbst etwas zuzutrauen, um dann die Erfahrung zu machen, wie bereichernd und überaus wertvoll es ist, an sich selbst zu glauben. ■

Michaela Zach,
Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info

ANZEIGE

Gute Verdauung – flacher Bauch?

Manchmal ist es gar nicht das Übergewicht warum Rock und Hose nicht mehr passen. Oft führen Störungen des Leber-Galle-Systems zu Blähungen und Verstopfung. Die Folge: Völlegefühl, Unwohlsein und ein kugelrunder, drückender und belastender Bauch. Hier kann die homöopathische Komplex-Arznei **Chol-Do®** (Apotheke, PZN: 7655276) helfen. Die verdauungsfördernden Heilpflanzen Mariendistel, Schöllkraut, Löwenzahn und Goldrute in

Chol-Do® regen die Galleproduktion und damit die Fettverdauung sowie die Darmtätigkeit an. Blähungen, Verstopfung und das lästige Völlegefühl verschwinden dann häufig und man fühlt sich wieder wohl.

Weitere Infos: www.graesler-pharma.de

Chol-Do® – damit Rock und Hose wieder passen!



Chol-Do®: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Störungen des Leber-Galle-Systems mit Gallensteinbildung. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 66 Vol.-% Alkohol. gräesler pharma GmbH • D-82284 Grafrath b. München • Tel. 08144-920493 • Fax 08144-920497