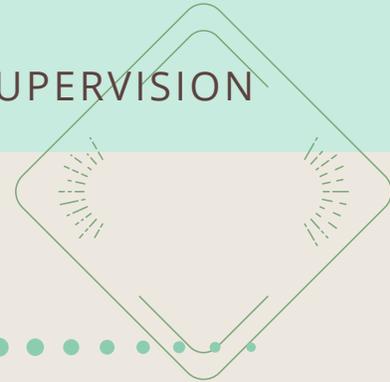




KARIN KRONBERGER

LSB IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION



Den Sommer über hörte ich immer wieder im Radio auf Ö3 den Slogan Leben und leben lassen – nicht koffern. Dieser Satz spiegelt meine Denkweise sehr schön wider. Und ja auch ich musste es hart erlernen und heute noch falle ich immer wieder in die alten Denkmuster zurück. Es fällt mir mitunter heute noch schwer, andere Sichtweisen und Denkansichten vollends anzunehmen. Diskussionen und unendliche Vergleiche bringen nichts – außer dass deine Energiereserven dadurch aufgebraucht werden. Dein Gegenüber zu akzeptieren und anzunehmen, ermöglicht auch deinem Geist etwas Frieden. Das Gedankenkonstrukt, welches wir uns aufbauen, um andere zu verstehen, benötigt wieder Zeit und Energie. Somit verpassen wir vielleicht wichtige Dinge im Alltag, die wir nicht wahrnehmen, da wir in unseren Gedanken gefangen sind. Wie geht es also, dass wir andere so annehmen wie sie sind?

Es bedarf harter Arbeit und volles Bewusstsein für die Situation. Dein erster Schritt ist gegangen, wenn dir bewusst ist, wie du in Situationen mit anderen Menschen handelst.

Lenken deine Gedanken immer in die gleiche Richtung ein und du weißt das es dir nicht gut tut so zu denken? Du weißt jedoch nicht, wie du nicht daran denken sollst? Es macht etwas mit dir und deine Emotionen tun das übrige?

Dann entscheide dich klar, einen anderen Weg einzuschlagen. Überlege dir, wie du gerne handeln möchtest! Beurteile das Gesagte deines Gegenübers neutral ohne Gedanken und Emotionen. Übe es in verschiedenen Situationen, damit du selbstsicherer wirst.

Gedanken, die immer wieder aufkommen sind: Wie hat er das gemeint? Warum macht er das so? Warum fühle ich mich angegriffen oder nicht wahrgenommen? Unsere Emotionen, wie Wut, Trauer, Unsicherheit, und so weiter, tun ihr Übriges dazu. Wir befinden uns mitten in einem Strudel, in dem wir nicht mehr so leicht herauskommen und uns die Situation im Endeffekt nicht befriedigt.

Deshalb entscheide dich bewusst wie du handelst und was du sagen möchtest. Sei ehrlich und vertraue dir und deinem Instinkt. Du wirst sehen, dass es auch für dich befreiender ist. Ja es ist wichtig, andere anzunehmen und zu akzeptieren, viel wichtiger ist jedoch dich selbst anzunehmen und deine Meinungen und Sichtweisen kundzutun. Traue dich, diese zu sagen und zu vertreten. Nicht wahllos zu koffern, was vor allem in sozialen Netzwerken für viele sehr leicht ist, sondern konstruktive und klare Aussagen zu treffen.

Du wünschst dir so zu handeln? Du möchtest mehr Sicherheit und Klarheit in deinen Aussagen erlangen, dann arbeite an dir und wenn du Hilfe brauchst, dann hole sie dir. Es ist kein leichter Weg und ein Austausch unter Gleichgesinnten kann sehr viel bewirken.