



Das können Sie tun, wenn Ihnen alles zu viel wird

Anfang des Jahres kam eine Frau zu mir zum Coaching. Ihr Anliegen lautete: „Ich bin völlig erledigt. Ich habe das Gefühl, alle und alles zerren an mir rum und ich schaffe das alles einfach nicht mehr.“ Durch Fragen und Beschreibung typischer Situationen wurde sehr schnell deutlich: Trotz einer Wahrnehmung der eigenen Überlastung lud sich Melanie Ahlers immer wieder neue "Lasten" auf. Kurz gesagt: Sie baute Belastung auf statt ab. Dabei waren ihre Ziele, sich wieder leichter und unbelasteter zu fühlen und langfristig ihre Belastungen auf ein bekömmliches Maß zu reduzieren. Wir identifizierten destruktive Glaubenssätze und ersetzten sie Mittels gezielter Techniken durch konstruktive innere Aufträge. Wir besprachen Empfehlungen für den Alltag und erarbeiteten Musterformulierungen für höfliche Absagen, die ihrem Sprachgebrauch entsprachen. Zudem war Melanie Ahlers offen dafür, auch ihre inneren Kraftquellen zur Lösung des Problems anzuzapfen. Dazu bot ich ihr die Übung "Ballast abwerfen" an. Vielleicht ist die Übung auch das Richtige für Sie?

Übung: Ballast abwerfen

Sie benötigen ein Blatt Papier und zwei verschieden farbige Stifte. Der erste Teil ist eine Vorstellungs- und Wahrnehmungsübung. Setzen Sie sich dazu bequem hin und atmen Sie dreimal tief ein und aus. Stellen Sie sich jetzt bitte vor, Sie wären ein großer Heißluftballon und stehen noch am Boden. Was für eine Art Heißluftballon sind Sie? Wie sehen Sie aus, welche Farben haben Sie? Jetzt lösen Sie die Seile, der Wind erfasst Sie. Steigen Sie leicht auf? Gleiten Sie leicht durch die Luft? Oder haben Sie Mühe, den Boden zu verlassen? Streifen Sie die Brückengeländer, die Baumwipfel? Drehen Sie sich um sich selbst, tanzen Sie auf und nieder? Wenn Sie Mühe haben, an Höhe zu gewinnen, tragen Sie zu viel Ballast. Der Aufstieg ist zu mühsam, ein richtiger Höhepunkt muss hart erkämpft werden, Sie kommen nicht hoch.

Dann werfen Sie in Ihrer Vorstellung jetzt Ballast ab! Sie sehen die Sandsäcke, die außen befestigt sind? Werfen Sie die Sandsäcke in Ihrer Vorstellung so lange ab, bis Sie die optimale Flughöhe erreicht haben und ganz leicht und wie von selbst durch den Himmel gleiten. Genießen Sie Ihren schwerelosen Flug so lange Sie mögen. Öffnen Sie nun mit dem Ausatmen die Augen, bewegen Sie sich etwas und nehmen Sie Ihr Blatt Papier.

Zeichnen Sie mit wenigen Strichen Ihren Heißluftballon. Skizzieren Sie Sandsäcke am Korb und beschriften Sie diese mit Ihrer persönlichen Belastung. Zum Beispiel: Aufgabe xy für Kollegen übernehmen, zum morgendlichen joggen verabredet, blöde C-Aufgaben, Steuerunterlagen zusammensuchen, Telefonat mit Mutter führen, Versicherungsvergleich machen, Übergewicht reduzieren, Rede halten. Manchmal sind es auch Kleinigkeiten.

Nummerieren Sie nun die Sandsäcke in der Reihenfolge, wie Sie sie los werden wollen. Tipp: Beginnen Sie mit dem Einfachen und schnell zu Erledigendem! Schreiben Sie darunter die „1“ und in ihrer zweiten Stiftfarbe, wie Ihre ersten Schritte aussehen, um diesen Ballast loszuwerden. Ebenso verfahren Sie mit der „2“ und wenn Sie gerade so gut dabei sind, gehen Sie auch ruhig die anderen Punkte an.

Schreiben Sie zudem rund um den Ballon herum, was das Feuer an Ihrem Ballon so richtig anfachen würde, so dass Sie an Höhe gewinnen werden. Beispielsweise einen Saunatag einlegen, Zeit zum Lesen oder Nichtstun, endlich das Modellflugzeug bauen, ausschlafen. Einen Coach haben Sie vielleicht nicht, doch auch in Ihrem Umfeld gibt es sicherlich Menschen, die noch einen guten Tipp zur Lösung Ihrer "Sandsäcke" beisteuern können. Bewahren Sie Ihre gemalte Skizze in erreichbarer Nähe, um sich selbst zu motivieren.

Viel Erfolg und vor allem Spaß beim Ballast abwerfen.

Ihre

Wera Nägler

