

7 Roads to hell



Für Wen?	1
Einleitung	1
1 Ängste	2
2 Bedenkenträge	3
3 Unausgesprochenes	3
4 Unerledigte Aufgaben, offene Punkte	4
6 Vergleiche	4
7 Warum Fragen	5
5 Zeitdruck	5

Für Wen?

In erster Linie für Menschen die sich von Handicaps und Schicksalsschlägen nicht entmutigen lassen wollen und ihre Tage lieber mit Lebensfreude und Energie verbringen möchten. Auch feinfühlig Menschen kann mein Buch helfen ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Seiten des Lebens zu lenken. Sowie alle anderen die das Thema Lebensfreude interessiert.

Einleitung

Herzlich Willkommen zu diesem Booklet. Dieses Booklet ist eine Kurzfassung aus meinem Buch "Vom Frust zur Freude" Hier habe ich kurz die aus meiner Sicht 7 wichtigsten Wege beschrieben die Dich in die Frustration und Lethargie führen können. Nach dem Alphabet geordnet. Mir ist es so ergangen, doch ich habe diese Dinge rechtzeitig erkannt und zum Positiven hin gewandelt, mittlerweile bin ich 56 Jahre jung, verheiratet, habe 3 Kinder und ein Enkelkind.

Falls Du Dich darin wieder erkennst und Dich bereits in einem dieser 7 Wege befindet, dann lies besonders aufmerksam, denn ich zeige Dir einen Ausweg aus diesem dunklen Tal. In der Schule war Deutsch mein schlimmstes Fach, ja mehr noch mir wurde diagnostiziert, dass ich ein Legastheniker bin. Na gut, heute schreibe ich trotzdem Bücher.

Dazu kam eine starke Kurzsichtigkeit und das Aufwachsen mit einem schwerstbehinderten Bruder, ganz schön frustrierend, nicht nur in ruhigen Momenten. Dennoch bin ich wie die anderen Jungs auf Bäume geklettert, habe Drachen steigen lassen, mich bei Ausgrabungen beteiligt und mysteriöse Knochen gefunden und was die kleinen Jungs in den 60ern gemacht haben, nur Fußball war nicht so toll, denn ich musste ja auf meine Brille aufpassen.

im Alter von 21 verlor ich mein linkes Auge. Dennoch verwirklichte ich meinen großen Wunsch und wurde sogar vom Hauptschüler zum Ingenieur. Das war noch lange nicht alles. Mehr dazu, auch lustige Anekdoten, findest Du in meinem Buch "Vom Frust zur Freude" Im Buch sind auch die Quellen genannt.

Vielleicht wirst Du bei manchem sagen das habe ich schon woanders gelesen. Ja Du hast Recht. Ich wollte das Rad nicht neu erfinden. Wichtig ist die Umsetzung. Was in meinen Büchern steht hat nicht nur mir geholfen.

Doch jetzt legen wir los!

1 Ängste

Ich möchte hier keinen Unterschied zwischen Angst und Furcht machen.

Ohne die Angst hätte die Geschichte der Menschheit in den Mägen der damaligen Raubtiere ein frühes Ende gefunden. Durch die Angst produziert das Gehirn blitzschnell Hormone, die die körperliche Leistungsfähigkeit enorm steigern, sodass die Flucht möglich wird, wenn ein Höhlenbär um die Ecke kommt. In manchen Situationen mag auch die sich Tot stellen eine sinnvolle Überlebensstrategie gewesen sein.

In unserer heutigen Zeit gibt es viele Ängste, z B. die Existenzangst ob der Arbeitsplatz wegfällt, gefährliche Situationen im Straßenverkehr, die täglichen Katastrophen, Krisen und Kriege in den Medien... Nur dass es hier keine körperliche Reaktion gibt und die Hormone nicht für das eingesetzt werden, wozu sie eigentlich da sind. So entstehen aus dieser

Zusammenballung aus Bewegungsmangel, ungesundem Essen, ggf Rauchen und Alkohol unsere sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

Was tun? Am besten die Quelle, den Stress vermeiden. Ok, das geht am Arbeitsplatz oft nicht so einfach. Doch die Horror Medien abschalten ist verhältnismäßig leicht.

Vorausschauendes, defensives Fahren ist im Straßenverkehr nicht nur sinnvoll, sondern auch hilfreich.

Falls die Ursachen nicht beseitigt werden können, ist es sinnvoll sich etwas Gutes zu tun... Dies mag für jeden Mensch unterschiedlich sein, z.B. Spaziergänge, Sport, Yoga, Tai Chi, Gespräche, Musik, Tanzen, Meditation.....und noch vieles mehr.

Ebenso wichtig ist es, nicht stundenlang über Vergangenes nachzugrübeln und wenn Du doch ins Grübeln gerätst, dann schreib Dir einfach den Frust von der Seele bis dir nichts mehr zu dem Thema einfällt.

Je mehr Du in deiner inneren Ruhe und Deiner inneren Kraft bist, umso mehr Angst- und stressfrei wirst Du.

2 Bedenkenträgeri, negative Gedanken

Leider machen sich viele Menschen zu viele Gedanken warum etwas nicht funktionieren könnte. Sie äußern dies auch noch und fühlen sich dabei großartig. Es gibt jede Menge "Experten" die ganz genau wissen, warum etwas nicht geht, die sogenannten Bedenkenträger.

Diese Bedenkenträgeri kann absurde Formen annehmen. So hat mir ein Mann berichtet, dass er nicht schwimmen lernen durfte, da seine Mutter fürchtete, dass er ertrinken könne.

Gegen diese sinnlose Bedenkenträgeri hilft es, sich diese bewusst zu machen und entsprechend umzuwandeln. Aus "Das geht nicht .." ein "Wie kriegen wir das hin.." machen.

Geh in dich und prüfe in wie weit Du nicht auch ein voreingenommener Bedenkenträger bist. Nein, bist Du nicht, da bin ich froh. Jedes Mal, wenn Dir blitzschnell ein "Geht nicht.." in den Sinn kommt, könnte vielleicht doch etwas Bedenkenträgeri in Dir stecken. Deshalb ist es wichtig, dass Du hier ehrlich zu Dir selbst bist.

Als Mensch mit Handicap kannst du der Versuchung unterliegen, dich durch dein Handicap selbst zu begrenzen. Daher kann ich dir aus eigener Erfahrung ans Herz legen. Nimm dich so an wie du jetzt bist. Gib nicht auf, vielleicht wird es in der Zukunft Möglichkeiten geben die dir dann helfen werden. Mit einem Augenfehler kannst du nicht Pilot oder Kranführer werden, doch es stehen dir noch genug andere Berufe offen. Richte deine Aufmerksamkeit auf das was du hast und nicht auf das was dir fehlt.

3 Unausgesprochenes

Die Faulheit "Ja, ja mein Schatz", Unverstandenes so zu belassen, ist Gift für jede Beziehung, schleichend staut sich vieles auf, das dann zum Bruch führen kann. Ein „reinigendes Gewitter“ kann vielleicht gerade noch helfen.

"Ich denk mir mein Teil" ist im eher öffentlichen Bereich ein wenig hilfreicher Ansatz, da es meistens anders kommt als man denkt. Besser ist fragen, fragen, und nochmals fragen, Hab keine Scheu zu fragen, du wirst durch Fragen lernen. Auch der Sprecher wird lernen seine Aussagen besser zu formulieren, Am Ende herrscht die Klarheit. Wer spricht, möge sein Bestes geben, damit die Zuhörer ihn verstehen.

4 Unerledigte Aufgaben, offene Punkte

Ob im Arbeitsleben oder privat. Oft können Dinge nicht innerhalb eines Tages abgeschlossen werden. Natürlich wäre es besser Du könntest alles, was du anfängst noch am gleichen Tag abschließen, doch z.B. eine Schwangerschaft, ein Hausbau oder ein größeres Projekt braucht seine Zeit.

Hier hilft Vertrauen ins Leben, dass alles gut geht und ggf. ein Projektplan in den ich/ Du/ er/ sie/ es den aktuellen Stand festhalten kann. In Firmen geht das eh nicht anders, da mehrere Personen über den Stand des Projekts informiert sein müssen. Privat eignet sich dafür Dein Notizbuch, ein Zettelkasten oder ein elektronisches Medium wie Evernote, auf dem man sich z.B. die Details einer Bestellung, ein Arztgespräch oder was auch immer leicht wiederauffindbar festhält. Das entlastet Dein Gedächtnis und gibt Dir Energie für weitere Aufgaben.

5 Vergleiche

Besonders Menschen mit Handicaps können unter Vergleichen mit Vorbildern aus Filmen, Musikindustrie oder Werbung leiden, doch "normalen" Menschen geht es hier nicht viel anders.

Diese Bilder sind durch Plakate, TV und Internet stets präsent. So werden uns Schönheitsideale suggeriert. Doch diese Bilder sind mit Photoshop etc. aufgehübscht. Die Models, Stars und Sternchen sind vermutlich von Natur aus recht hübsch, aber die Schönheitschirurgen waren garantiert auch mit am Werk.

Lass das Vergleichen mit diesen Vorbildern bleiben, wenn Du es wie gerade beschrieben machst und es dich dann nur runterzieht. Nimm dich so an, wie Du jetzt gerade bist. Du bist ok so wie Du bist. Auch wenn Du z.B. kein Weltmeister in einer Sportart bist. Du bist ein Original und keine Kopie von jemand anderem, auch wenn bei Dir etwas anders ist wie bei den meisten Menschen. Wenn Du Dich allerdings so mit einem berühmten Menschen vergleichst, dass Du z.B. erkennst, dass es sich hier auch nur um einen gewöhnlichen Menschen handelt, der Stärken und Schwächen hat und deshalb Du auch von ihm lernen kannst, sodass Du dadurch motiviert wirst, Grenzen und Probleme zu überwinden, dann ist das ein Vorbild und zieht Dich auch nicht runter, weil Du dadurch wachsen wirst.

Im Hauptbuch findest du hierzu ein Link auf ein Übungsvideo.

6 Warum Fragen

Warum gerade ich? Warum musste ausgerechnet mir das passieren? Warum hat Gott mich so bestraft? Diese oder so ähnliche Fragen kann man hören, wenn Menschen von Schicksalsschlägen getroffen wurden.

Falls Du Dich auch mit solchen Fragen beschäftigt, höre damit auf, denn diese Fragen bringen Dich überhaupt nicht weiter. Denn diese Fragen drehen sich nur um das Problem, um den jeweiligen Schicksalsschlag ohne jemals einen passenden Weg aus der Situation zu zeigen.

Frag Dich lieber: "Wie geht es jetzt weiter?". Wie kann ich mein Leben genießen?", "Was kann ich daraus lernen?", Damit nimmst Du dein Leben selbst in die Hand und bleibst nicht einfach liegen. Wichtig ist, immer wieder aufzustehen.

7 Zeitdruck

Den "Zeitdruck" wer kennt ihn nicht? Am besten großzügig planen und nicht jeden Termin annehmen. Mit zunehmendem Selbstbewusstsein schaffst Du das, sicher, ganz sicher.

Wenn es Dir gelingt Deine Arbeiten sinnvoll einzuplanen, wird es Dir viel besser gehen. Dazu gehört es auch mal „NEIN!“ zu sagen, los traue Dich. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit.

Fang damit an, wo es am einfachsten für Dich ist "Nein" zu sagen. Nimm Dir auch selbst nicht zu viel vor, denn das schadet Dir nur, weil Du dann einen großen unüberwindbaren Berg siehst. Geh lieber Schritt für Schritt einzelne Stufen und freue Dich, auch über kleine Fortschritte. Jeder Fortschritt ist ein Erfolg.

Deshalb ist es sinnvoll die Arbeiten gut zu organisieren.

Vergiss nicht, auch Deine Lebenszeit geht vorbei, keine Stunde kehrt wieder.

Du kannst Dir deine Lebenszeit wie eine Sanduhr vorstellen. Der obere Teil ist die Zeit, die Dir noch bleibt. Doch dieser Teil der Sanduhr bleibt dir verborgen.

Die enge Stelle in der Mitte durch die die Sandkörner rieseln, das ist die Gegenwart. Der untere Teil, der hinter Dir liegt, das ist die Vergangenheit und Du kannst diese Sanduhr des Lebens selbst nicht umdrehen.

Darum "Carpe Diem" Nutze den Tag, für Deine Arbeit, die schönen Dinge des Lebens, Deine Weiterentwicklung und den Umgang mit Deinen Mitmenschen. Dies in eine Balance zu bringen ist eine große Kunst, die nicht jeder schafft. Deshalb biete ich Dir ein kostenloses Beratungsgespräch (Telefon, Skype etc. ca. 30 Minuten) an, in dem wir gemeinsam Lösungen für Dich finden..

Hier kannst Du es buchen.

deine-freude-finden.de > linke Navigationsleiste > Termin