

1. Woche | Coaching | glücklich sein

In diesem Coaching Gespräch ging es darum, dass die Teilnehmerin das Gefühl hatte wenig bis nichts erreicht zu haben was sie sich vorgestellt hat für ihr Leben.

Nach genauer Rückfrage jedoch stellte sich heraus, dass sie wie gewünscht einen Mann geheiratet hat der sie liebt, zwei Töchter bekommen hat wie sie es sich vorgestellt hat und in einem Haus wohnt.

Was jedoch die Schwierigkeit für sie ist zu erkennen, dass sie trotzdem nicht glücklich ist. Denn glücklich zu sein hat nichts mit Umständen oder Erfolgen oder materiellem zu tun.

Glücklich zu sein ist eine Wahl die jeden Tag aufs Neue getroffen werden muss.

Die Wahl glücklich sein zu wollen ist aber auch mit der Wahl die Verantwortung zu übernehmen verknüpft genauso wie zuzustimmen, dass das Leben aus Höhen und Tiefen besteht und man selbst bestimmt wo man sich fühlt mehr aufhält.

Wir können wählen im Opfermodus zu leben und somit auch zum Täter zu werden oder wir wählen die Verantwortung zu übernehmen und uns ein glückliches Leben zu erschaffen egal wie die Umstände sind.

Alles hat Vor und Nachteile.

Der Vorteil die Opfer Seite zu wählen ist alles von sich weisen zu können und anderen die Schuld zuzuweisen. Hier gibt man die Verantwortung vollständig ab und kann sich im Vorwurf befinden und andere für alles verantwortlich machen ausser sich selbst.

Als Opfer kann man immer klagen und sich selbst bemitleiden und sich von anderen bemitleiden lassen. Oft bekommt man als Opfer mehr Aufmerksamkeit und manchmal sogar mehr Zuwendung.

Der Nachteil wenn man sich für die Opfer Seite entscheidet ist, dass man sich für die Traurigkeit und den Vorwurf entscheidet und dadurch in einer negativen Energie bleiben wird. Glückliche Opfer mit Vorwürfen gibt es nicht.

Wenn man wählt die Seite zu wechseln und die Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen muss man die Opfer Seite verlassen und aufhören sich zu beschweren. Denn wenn man die Verantwortung übernimmt, ist man selbst verantwortlich für sein Glück. Der Vorteil, man kann sein Leben gestalten wie man möchte. Die Welt steht offen und egal welche Herausforderungen kommen oder was man erlebt hat, es ist möglich den Vorwurf aufzugeben und zu wählen frei zu sein von Vorwurf und der negativen Energie.

In diesem Fall wäre es, dass sich die Teilnehmerin entscheidet zuzustimmen, dass all ihre Wünsche in Erfüllung gegangen sind. Sie hat einen Mann gefunden der sie liebt und seit vielen Jahren zu ihr steht. Sie haben zwei gemeinsame Töchter die sie liebt und ein Haus das sie ganz nach ihren Wünschen gestalten kann. Sie muss zustimmen, dass es Herausforderungen gibt, dass das Haus zwar nicht ganz ihren Vorstellungen entspricht,

1. Woche | Coaching | glücklich sein

die Verantwortung aber bei ihr liegt das Beste daraus zu machen oder falls es ihr nicht gefällt eine Lösung dafür zu finden.

Wenn sie glücklich sein will, dann ist nur die Seite möglich die Verantwortung zu übernehmen und zuzustimmen, dass jede Erfahrung die sie gemacht hat ihr auch gedient hat.

Zuzustimmen, dass sie selbst gewählt hatte nicht zu studieren, weil sie nicht der Typ dafür ist, zuzustimmen, dass sie keine Mama ist die gerne mit den Kindern auf dem Spielplatz Zeit verbringt und andere Mütter kennenlernt. Zuzustimmen, dass sie keine Karrierefrau sein will sondern aktuell sich lieber um die Kinder und die persönliche Weiterentwicklung kümmern möchte.

Wenn sie dies schafft erschafft sie sich Freiheit und positive Energie, denn dann ist der Weg offen für viele neue Möglichkeiten, weil sie die Verantwortung dafür übernimmt.

Was auf der Seite der Verantwortung übernehmen nicht geht ist anderen Vorwürfe zu machen, sein Glück von Umständen abhängig zu machen oder seine Verantwortung abzugeben.

Hier hat sie die Wahl: Leiden und bemitleidet werden oder Verantwortung übernehmen und Herausforderungen meistern.