

„Ja, ich will!“

Haben Sie diese drei Worte schon einmal ganz bewusst gesagt? Falls Sie verheiratet sind, bestimmt. Dann wussten Sie auch, dass mit Ihrem „Ja“ ein „Nein“ zu manch anderer Gelegenheit verbunden ist. Und Sie sind diesen Schritt mit einem Gefühl des sich „Sicherseins“ und so etwas wie Vorfreude gegangen.

Vielleicht mag der Zusammenhang auf den ersten Blick nicht ganz stimmig sein, doch wenn Sie in Ihrem Leben etwas verändern wollen, braucht es genau das: Ein klares „Ja, ich will!“.

Mit Menschen, die in mein Coaching kommen, weil Sie Veränderung suchen, komme ich im Laufe des Gesprächs zu folgendem Punkt: ‚Ich frage Sie jetzt und hier – lassen Sie diese Frage einen Moment innerlich wirken - ‚möchten Sie aus Ihrem tiefsten Inneren heraus, mit allem, was dazu gehört, wirklich ... (z.B. abnehmen)?‘ ... ‚Dann sagen Sie klar und deutlich: ‚Ja, ich will!‘.‘

Bei nicht Wenigen entsteht ein Zögern. Es gibt innere Einschränkungen, und genau hier wird es interessant. Denn wenn im Inneren etwas gegen den Entschluss spricht – das braucht noch nicht mal etwas Spektakuläres zu sein – dann werden wir scheitern.

Genauso passiert es 98% der Menschen mit ihren Vorsätzen für das neue Jahr. Ein Vorsatz ist schnell gefunden, es gibt schließlich immer etwas, dass „besser“ oder anders sein könnte. Doch wenn wir nicht hinschauen und nach innen lauschen, ob es wirklich passt, bleibt es ein Vorsatz – und da liegt er dann vor uns, irgendwie im Weg, und es fühlt sich nicht gut an, immer wieder darüber hinwegzusteigen. Kommt es häufiger vor, zehrt es an unserem Selbstwert.

Falls Sie also einen Vorsatz haben: Lassen Sie ihn nach innen „plumpsen“, und prüfen Sie, wie sich ein entschiedenes „Ja, ich will!“ anfühlt, auch wenn es ein Nein zu manch Anderem bedeutet. Spüren Sie, ob es stimmig ist, es mit innerer Vorfreude verbunden ist, - ein „Ja“, das Lust macht anzufangen. ... oder genießen Sie einfach, dass ein neues Jahr beginnt, ohne „wenn“ und „dann“, einfach so, weil es neu und unberührt vor Ihnen liegt ...

Mit herzlichen Grüßen für einen schönes und „buntes“ Jahr

Ihre

Elke Scheffer