

# Manchmal kommt es besser als geplant.

## *Meine 3 Tipps für dich, um Wege aus der Enttäuschung zu finden:*



In meinem früheren Leben, das deutlich mehr von Selbstkontrolle geprägt war, als es das heute ist, war es für mich undenkbar, den Moment zu genießen und einfach mit mir zu sein. (Mehr zum Thema in meinem Brief zu Die Melodie unserer Herzen) Meine Gedanken waren sehr im Außen, da ich viel zu sehr damit beschäftigt war, zu überlegen, ob ich mich gerade korrekt verhalte, das richtige gesagt habe oder durch meine Sonderbestellung zu Tisch womöglich unangenehm aufgefallen sein könnte. Ich hatte immerzu Bedenken, dass man mir anmerkt, dass ich unzufrieden bin und mich unwohl fühle, weil z.B. die Jeans eng sitzt und ich dieses Gefühl nicht mag usw. Ich hatte zu all dem einen genauen Plan, um mich kontrolliert durch bestimmte Situationen zu manövrieren. Ich war unsicher mit mir selbst und somit hat mir dieses Kontrollsystem Sicherheit gegeben. (Mehr dazu in Lies dich glücklich 1) Unschwer zu erkennen, dass dieses Gefühl nichts mit Freiheit, Entspanntsein und Genuss zu tun haben kann. Wie es nunmal so ist, auch wenn dir das vielleicht erst jetzt beim Lesen meiner Zeilen bewusst wird, kommt mit jedem Plan auch eine Erwartungshaltung einher, bei der man möchte, dass der Plan auch so eintritt. Trat dieser dann, aus welchen Umständen auch immer, so nicht ein, konnte ich mit den Konsequenzen schier nicht umgehen und hatte dann sehr mit meinen Launen zu kämpfen. Das war für mich sehr schwierig, da ich wusste, dass auch mein Umfeld darunter leiden würde, aber auch aus dem Grund, da ich dadurch immer wieder das enge Korsett spürte, in dem ich mich selbst gefangen hielt.

## *Meine 3 Tipps für dich, um Wege aus der Enttäuschung zu finden:*

### *Praktische Ideen und Tipps, wenn es dir mal ähnlich ergeht:*

- Schmeisse deine starren Pläne zukünftig über Bord und nehme dir Dinge nur lose vor. Sei dabei verbindlich, aber nicht zwanghaft verbissen. Hast du z.B. vor, einen Ausflug mit dem Fahrrad zu machen und plötzlich schüttet es wie aus Kübeln, ziehe dir wetterfeste Kleidung an und gehe laufen oder schnapp dir die Schwimmflasche und gehe schwimmen.
- Du warst mit deiner Freundin zum Essen verabredet und sie sagt dir ab? Schnapp dir ein gutes Buch oder dein Tagebuch und gehe allein zum Essen.
- Du hast seit Wochen Tickets für eine Veranstaltung und wirst kurz zuvor krank? Schenke sie jemandem, der sich darüber freut und verabrede dich im Gegenzug zu einem gemeinsamen Abendessen, an dem diese Person dir dann ausführlich von der Veranstaltung berichten kann.
- Ihr seid verabredet und deine Kinder sind katastrophal gelaunt, die Nacht war kurz und du fühlst dich wie ein Zombie? Verschiebe die Verabredung, schnapp dir die Kleinen und geht gemeinsam schwimmen, in ein kindgerechtes Museum oder backt einen Kuchen. Das wird dich zuerst viel Kraft kosten, aber die Kinder werden happy sein, denn du hast ihnen die nötige Aufmerksamkeit und/oder Ruhe geschenkt, die sie gerade brauchen. Du kommst ebenso mehr in die Ruhe mit dir und deinen Lieben und damit auf andere Gedanken und kannst aus neuer Kraft starten.

# Meine Tagebuch-Ideen für dich, zum Thema Kontrolle ablegen:

## Planänderungen

Wenn du dir etwas vorgenommen hast und diese Sache ausfällt, was löst das für ein Gefühl in dir aus? Findest du mühelos eine Alternative, die dich anderweitig beschäftigt und ebenso zufriedenstellt? Testest du gerne neue Dinge aus? Wenn nein, warum nicht? (Angst, Scham, Unsicherheit,...) Stresst es dich, Sport zu machen oder Bewegung in deinen Alltag zu integrieren, oder tut es dir gut? Wenn es dich stresst- was kannst du tun, um diese Sache zu entstressen? (Zeitpunkt, Häufigkeit, Intensität,...)

## Erwartungen

Stellst du Erwartungen an andere? Wenn ja, welche und in welchem Ausmaß? Erwartet andere Menschen Dinge von dir? Ist dies wirklich so, oder denkst du, dass sie das erwarten? Bist du enttäuscht, wenn jemand deine Erwartungen nicht erfüllt? Findest du deine Erwartungshaltung gerechtfertigt oder erwartest du eventuell zu viel von einer bestimmten Person? Hast du ausführlich kommuniziert, was du dir vorstellst/wünschst/von einer Person erhoffst, bevor sie deiner Meinung nach deine Erwartungen enttäuscht? Nimmst du eventuell an, die andere Person weiß, was du gerade von ihr erwartest und ebenso- nimmst du eventuell an, die andere Person erwartet etwas von dir, dass sie gegebenenfalls gar nicht tut?

## Belohnung

Hast du dich schon einmal bewusst für etwas belohnt? Wann und wofür? Kannst du dir vorstellen, dich dafür zu belohnen, dass etwas, dass du eigentlich anders geplant hattest, schief gelaufen ist? Wenn nein, vielleicht hilft dir folgender Denkansatz: Hast du alles dafür getan, dass dein Plan ausgeführt werden kann? Trägst du Schuld daran, dass es nicht zur Durchführung kam/kommt? Könntest du dir in Folge dessen vorstellen, Milde walten zu lassen und mit Verständnis auf dich zu reagieren, anstatt dich für etwas zu verurteilen, wofür du womöglich nichts kannst? Könntest du dir jetzt eine Belohnung vorstellen? Quasi eine andere Aktivität, die auch Spaß macht und jetzt anstelle dessen stattfinden kann?