

# Aufstehen! Das fühlt sich wunderbar an!

In unsere Welt wirken so viele Dinge auf uns ein und manchmal ist es schwer den Durchblick zu haben und zu finden. Manchmal ist es ein Gefühlschaos, dass man nicht so richtig deuten kann und das man auch nicht immer muss. Ja manchmal ist es auch besser, wenn man nicht alles versteht. Es kommt so wie es kommen muss.

## **Herausforderungen**

Wirklich? Es ist nicht immer so einfach an das Gesetz der Anziehung zu glauben, besonders dann, wenn du sozusagen eine wirklich gute Phase, einen „Lauf“ hattest und es wie man so schön sagt, wie am Schnürchen lief. Es gibt Momente, wo scheinbar wie aus dem Nichts plötzlich ein Rückschlag kommt. Du kannst das nun verschieden deuten: Z.B. denkst du: „Oh, jetzt ging es mir doch so gut und jetzt haut es mir schon wieder eins rein.“ Da kommt dich Macht der Gedanken ins Spiel. Deine Denkweise bestimmt dein Verhalten. Nun kannst du einfach mit dir verbarmen haben und dich als Opfer sehen oder du kannst aufstehen und weiter machen. Du hast die Möglichkeit, das Beste daraus zu machen, was du daraus machen kannst.

Du kannst aufstehen und zu dir sagen: „Nein, so stimmt das für mich nicht!“ Du kannst dir dann folgende Fragen stellen: „Was kann ich jetzt gerade tun? Was hilft oder bringt mir jetzt am Meisten? Das kann z. B. ein anderer Mensch sein oder ein/e Werkzeug/Anleitung. Wie kann ich die Situation ändern?“ An dieser Stelle möchte ich dich auch dazu ermutigen, Hilfe zu holen, um schneller zum gewünschten Ergebnis zu kommen.

Jede Herausforderung ist situationsbezogen. Ist es eine „kleinere“ oder doch eher eine „grössere“? Das liegt ganz in deiner Definition. Du kannst jetzt da ansetzen und „ausbessern“ oder von Neuem beginnen (Projekte, etc.). Lenke deine Gedanken stets auf das Positive: Was lief gut und was kannst du daraus machen?

## **Wunderbares Gefühl des Lernens**

Ein Satz von mir ist: Du kannst nicht scheitern, nur lernen! Du hast z.B. gelernt, dass es so nicht funktioniert und du etwas ändern musst an deinem Tun oder Vorhaben. Das ist doch eine schöne Erkenntnis, nicht? Bei solchen Vorkommnissen hat das für mich immer sehr mit Akzeptanz zu tun. Die Akzeptanz für die jeweilige Situation. Verschaffe dir zuerst einen Überblick und entscheide dann, wie du zukünftig vorgehen willst.

## **Ziele**

Es kann hilfreich sein, sich einen Plan zurechtzulegen. Am besten handschriftlich, denn dann hast du schon mal deine Gedanken auf das Papier gebracht. Dieser Plan muss nicht gross sein. Ein paar Stichworte können bereits reichen. Um ein Ziel zu setzen, kannst du dir auch die SMART Regel zu Hilfe nehmen und für dich eine passende Zielvorgabe erarbeiten. Die SMART-REGEL erkläre ich dir weiter unten.

## **Erfolgreiche Menschen**

Was ist der Unterschied zwischen erfolgreichen, auch hier wieder eine Definitionssache, und weniger erfolgreichen Menschen? Erfolgreiche Menschen sind ziemlich sicher schon

sehr oft hingefallen aber auch wenn sie am Boden waren, sind sie wieder aufgestanden und haben weiter gemacht! Vielleicht haben sie eine gewisse Zeit ihre Wunden geleckt aber sie haben nicht aufgegeben! Oft sind das solche Menschen wo man denkt: „Bei dem läuft alles wie geschmiert und hat immer Erfolg.“ Doch ich sage dir. Viele von denen waren auch schon ganz unten! Sie haben sich den Erfolg (zurück)gekämpft!

Nun, du kannst dir sagen: „Was die können, kann ich auch!“

### **Oft trügt der Schein**

Instagram und andere Social Media zeigen immer nur die schönen Seiten und sie vermitteln in diesem Fall somit oft ein falsches Bild. Es entsteht der Eindruck nach aussen, dass diese Leute nie „Probleme“ haben. Doch jeder hat Herausforderungen in seinem Leben. die Frage stellt sich, wie der Umgang mit diesen ist. Die einen können gut oder besser mit Rückschlägen umgehen, andere hingegen haben mehr Mühe damit. ein grosser Teil der Stars vermitteln gegen aussen eine heile Welt, jedoch sieht es wahrscheinlich nicht selten im Mensch innen ganz anders aus.

### **Bestnote**

Einen Satz möchte ich dir auf den Weg geben. Du kannst ihn auf diverse Situationen anwenden: „Halte dir vor Augen, wenn du bereits die Bestnote bekommen hast, gibt es nichts mehr zu verbessern!“ Demzufolge hast du keine Chance dich zu steigern. Also bitte freue dich das nächste Mal, wenn dir etwas in Anführungs- und Schlusszeichen misslingt oder nicht so gut gelingt wie du wolltest oder dir erhofft hattest. Sage zu dir: „So schön, ich kann mich noch verbessern!“ Ich wiederhole: Richte das Augenmerk auf das, was gut läuft/lief.

### **Aus Fehlern lernt man**

Nicht umsonst heisst es: Aus (vermeintlichen) Fehlern lernt man. Fehler können sehr wertvoll sein, denn auch wenn es manchmal hart sein kann, schlussendlich kann es dich sehr stärken und unterstützen in deinem Tun. Es kann sehr in die Tiefe gehen, so tief, dass es sich bei dir einbrennt und du sogar erfolgreicher aus der Situation herausgehst.

An dieser Stelle erwähne ich meine Shiatsu Ausbildung. Meine herausforderndsten Erfahrungen, woran ich am meisten zu beissen hatte, waren zugleich diejenigen, aus denen ich am Meisten mitnehmen und lernen konnte. Das hat bei mir viel mehr Tiefe in mein Shiatsu gebracht. Zudem habe ich Menschen kennengelernt, die ich wahrscheinlich nicht getroffen hätte, wären diese Situationen nicht passiert.

### **Die SMART-Regel und wie man sie anwenden kann, an einem Beispiel erklärt:**

S = spezifisch:

Was genau willst du erreichen?

„Ich will 10KG abnehmen.“

M = messbar:

Woran genau kannst du feststellen, dass das Ziel erreicht ist?

„Ich stehe auf die Wage und das Ziffernfeld zeigt 10KG weniger als ich jetzt habe an.“

A = attraktiv:

Was ist deine Motivation dafür? Was ist dein Gewinn?

„Ich fühle mich besser in meiner Haut und bin visuell attraktiver.“

R = realistisch:

Es muss zu erreichen sein, d.h. das Ziel sollte so gesetzt sein, dass du es erreichen kannst.

„Ich habe ein gutes Gefühl, dieses Ziel erreichen zu können.“

T = terminiert:

Bis wann willst du das Ziel erreicht haben?

„Ich setze mir einen genauen Zeitpunkt, bis ich das Ziel erreicht haben will.“

Das ganze verpackst du nun in einen ausführlich formulierten Satz:

„Ich will bis zum 15. September 2022 10KG an Gewicht verlieren, da ich mich so rundum wohl und attraktiv in meiner Haut fühlen kann.“

### **Mögliche Zielergänzung**

Du kannst dieses Ziel noch ergänzen, indem du z.B. noch eine Visualisierung dazu nimmst und dich bereits so siehst, wenn du das Ziel erreicht hast. Du kannst dir auch vorstellen, wie dein Umfeld oder andere Menschen auf dich reagieren werden. Stelle dir das immer wieder vor. Z.B. jeden Morgen nach dem Aufwachen oder vor dem Zubettgehen. Du kannst dir auch eine spezifische Zeit dafür einrichten.

Wenn wir bei unserem Beispiel bleiben, kann so aussehen: A sagt: „Wow, gut siehst du aus! Ich bewundere dich sehr dafür, dass du das geschafft hast!“ Und wenn jemand es dir gleich tun will, fragt er dich vielleicht gleich WIE du es geschafft hast. Nun bist du schon ein kleiner Experte des Abnehmens und kannst Tipps geben! Das wiederum ist gut für dein Selbstvertrauen!

### **...und zum Schluss**

Die „Toten Hosen“, jetzt nicht unbedingt meine Musik, haben einen Song, wo sie singen: „Steh auf, wenn du am Boden bist, steh auf...“ Sie haben recht! Zeig es anderen Menschen, besonders denen, die es von dir nicht erwarten!

Vielen Dank für das Lesen! Hebdr Sorg und be happy! :-)

Herzlichst dein

Mätthi

### **Webseite:**

<https://ikigai-shiatsu.ch/>

**Online Kalender (Termine direkt buchen - Terminbestätigung durch telefonische Rücksprache):**

<https://ikigaishiatsu.simplybook.it/v2/>