



Fokus: Innere Neuausrichtung & Balance

3 Schritte, um in Bewegung zu kommen, wenn Du feststeckst.

Steckst Du in dem einen oder anderen Lebensbereich fest, oder hast Du in der Vergangenheit schon einmal festgesteckt? Die meisten werden dies schon erlebt haben. Wenn Du feststeckst, dann hast Du den Eindruck, es geht nicht vorwärts und nicht rückwärts. Eventuell hast Du es auch schon erlebt, dass Sätze wie „Ich weiß nicht, was ich tun soll“ oder „Ich weiß nicht, wie ich es verändern soll“ durch Deinen Kopf. Hier sind zwei Beispiele:

Beispiel 1: „Ich stecke im Job fest“

Stell Dir vor, Du hast einen Chef oder eine Chefin, die enormen Druck ausübt, sodass Du Dich letztendlich in Deinem Job gestresst fühlst. Du bekommst immer mehr Aufgaben und versuchst dieser Aufgaben Herr zu werden, denn schließlich möchtest Du Deinen Job nicht verlieren. Doch eigentlich fragst Du Dich, wie Du das nur schaffen sollst. Du weißt nicht, wie Du aus dem Hamsterrad aussteigen kannst und machst daher weiter wie bisher, möglicherweise so lange, bis Du völlig erschöpft bist und krank wirst.

Beispiel 2: „Ich stecke in meiner Beziehung fest“

Vielleicht steckst Du auch in Deiner Beziehung fest, z. B. in der Form, dass Du Dich mit Deinem Partner/Deiner Partnerin immer wieder in Streits oder Diskussionen wiederfindest und Du mittlerweile der festen Überzeugung bist, dass nichts anderes möglich ist. Eventuell passiert auch genau das Gegenteil und Du steckst fest in der Situation, dass Ihr nicht mehr viel miteinander spricht, Distanz da ist und Du Dich fragst, welche gemeinsame Basis Ihr eigentlich habt. Du sagst Dir: „Ich würde ja gerne eine andere Art von Nähe und Intimität leben, aber ich weiß nicht wie. Mit ihm/ihr ist das nicht möglich. Jedes Mal, wenn ich es probiere, kommen wir wieder in das alte Muster und streiten. Er/Sie sieht mich einfach nicht.“

Es gibt noch viele andere Beispiele des Feststeckens. Die spannende Frage ist jedoch, wie Du in Bewegung kommst, wenn Du meinst, festzustecken. Dafür ist es notwendig kurz zu beleuchten, wie Du überhaupt in eine festgefahrene Situation kommst.

Wenn Du feststeckst, dann meinst Du in dem Moment, dass nichts anderes möglich ist. Du wünschst Dir vielleicht etwas anderes, weißt aber nicht, wie Du aus der eigentlichen Situation rauskommen sollst. Du deklariert „Es IST so!“ „Nichts anderes ist möglich.“ „Ich stecke fest“. Das bedeutet, dass Du komplett mit Deinen Gedanken und Geschichten über die Situation identifiziert bist und auch fortlaufend Gründe dafür findest, warum es so ist. Die Welt ist reich an Beweisen, und welche Geschichte Du auch immer untermauern willst, Du wirst die Beweise finden.

Hast Du die festgefahrene Situation, dass Dein Chef ein Idiot ist, dann wirst Du jeden Tag im Job Beweise finden, dass er z. B. schon wieder einen gemeinen Drall in der Stimme hatte, oder nicht begrüßt hat, oder was auch immer. Wenn Du die festgefahrene Situation in Deiner Beziehung hast, dass Nähe mit Deinem Partner/Deiner Partnerin nicht wirklich möglich ist, dann wirst Du



eine Menge Beweise finden, z. B. dass er/sie jeden Abend müde auf dem Sofa liegt, dass er Dir vielleicht schon lange keine Blumen mehr mitgebracht hat, oder sie schon lange nicht mehr „Ich liebe Dich!“ gesagt hat.

In dem Moment, wo Du meinst festzustecken, bist Du in einer Opfer-Haltung. Du bist Opfer der Umstände, Opfer der Situation, Opfer des Feststeckens. Vielleicht sagst Du jetzt „Ja, toll, und wie komme ich da raus?“ Hier sind 3 wichtigen Schritte, um in Bewegung zu kommen.

SCHRITT 1: Gesteh Dir ein, dass Du feststeckst

Dir einzugestehen, dass Du feststeckst, ist der erste Schritt. Dir das einzugestehen, kann möglicherweise schmerzhaft sein, vor allem wenn Du zu den Menschen gehörst, die normalerweise alles im Griff haben und gerne für alles eine Lösung haben. Um Dir einzugestehen, dass Du feststeckst, mache einmal folgendes Experiment:

- Schreibe die Lebenssituation auf, in der Du feststeckst. Wer sind die Beteiligten? Worum geht es genau? In welcher Form steckst Du fest? Was passiert da genau?
- Dann schreibe Deine ganzen Beweise für diese Situation auf. Welches sind konkret die Beweise, die Deine Geschichte des Feststeckens untermauern? Sie präzise. Und sei vor allem radikal ehrlich, auch wenn Du Beweise anführst, die Dir vielleicht peinlich sind. Es liest ja niemand außer Dir. Hier geht es darum, dass Du es Dir selbst eingestehst.

SCHRITT 2: Dein Nutzen, festzustecken

Nun da Du Klarheit über Deine Situation und die ganzen Gründe hast, geht es ans Eingemachte. Ein Teil in Dir möchte diesen zweiten Schritt vielleicht gar nicht machen. Wenn Du wirklich in Bewegung kommen willst, mach ihn trotzdem!

In Schritt 1 hast Du gerade aufgeschrieben, wo Du Opfer des Feststeckens bist. Jetzt geht es darum, dass Du aufschreibst, was Dein Nutzen davon ist. Was ist der Nutzen davon, dass Du feststeckst und immer wieder Beweise für die festgefahrene Situation findest? Möglicherweise sagt eine Stimme in Dir „Wie, Nutzen? Ich habe davon doch keinen Nutzen! Das Feststecken ist Mist! Ich will ja etwas anderes.“ Und doch hast Du einen Nutzen davon, sonst hättest Du bereits etwas anderes im Leben. Es geht darum, dass Du beginnst, Verantwortung für Dein Feststecken zu übernehmen. Beantworte dazu folgende Fragen:

- Wie hast Du dazu beigetragen, dass Du feststeckst?
- Was konntest Du durch das Feststecken bisher vermeiden?
- Was musstest Du nicht tun?
- Was hast Du dadurch eventuell bekommen?
- Was war bisher der Nutzen?

Es geht bei diesem Schritt also nicht um die anderen beteiligten Personen, sondern um Dich. Was ist DEIN Nutzen des Feststeckens. Verantwortung für Dein Feststecken zu übernehmen, scheint im ersten Moment nicht fair. Doch wenn Du in Bewegung kommen willst, kommst Du um



diesen Schritt nicht herum. Im Folgenden findest Du Schritt 2 angewandt auf die beiden oben genannten Beispiele.

Beispiel 1: Der Nutzen, im Job festzustecken

Lass uns das obige Beispiel wieder hernehmen. Vielleicht hast Du in der Form zum Feststecken im Job beigetragen, dass Du nie glasklar NEIN gesagt und eine Grenze gesetzt hast, als das Arbeitspensum längst erreicht war. Du bist nicht für Dich eingestanden, sondern hast Deine Autorität an Deinen Chef abgegeben und Dich angepasst verhalten. Möglicherweise ist Dein sehr großer Nutzen auch der, dass Du Anerkennung und Aufmerksamkeit von Kollegen oder Deinen Lieben bekommst, wenn Du gestresst nach Hause kommst, weil Du wieder so viel gearbeitet hast. Aufmerksamkeit ist ein toller Nutzen! Vielleicht musst Du Dir bei so viel Stress auch nicht eingestehen, dass Du den Job eigentlich gar nicht machen möchtest. Dadurch musst Du Dich nicht der Angst aussetzen, was passiert, wenn Du kündigst. ... und so weiter. Sei radikal ehrlich.

Beispiel 2: Der Nutzen, in Deiner Beziehung festzustecken

Wenn Du mit Deinem Partner immer wieder streitest oder Ihr umgekehrt nicht mehr viel miteinander spricht und Du in dieser Situation feststeckst, wie hast Du dazu beigetragen und was könnte Dein Nutzen sein? Möglicherweise hast Du in der Form dazu beigetragen, dass Du irgendwann aufgehört hast, Deinen Partner wertzuschätzen. Vielleicht teilst Du auch nicht mehr mit, welche Dinge Dich bewegen. Der Nutzen davon könnte sein, dass Du Dich nicht verletzlich zeigen musst und dadurch nicht riskieren musst verletzt zu werden. Du kannst im Bekannten bleiben. Ein weiterer Nutzen kann auch sein, dass Du Mitleid von Deinen Freunden bekommst, wenn Du Dich bei ihnen über Deine Beziehung beschwerst. Außerdem musst Du Dich nicht der Angst stellen, die aufkommt, wenn echte Nähe und Intensität entsteht. Du siehst, auch da gibt es einen interessanten Nutzen, wenn Du radikale Verantwortung übernimmst.

Schreibe einmal genau auf, was Dein Nutzen ist, wenn Du radikale Verantwortung für Dein Feststecken übernimmst.

SCHRITT 3: Wie lautet Deine Entscheidung?

Nachdem Du nun Klarheit über die Situation, die Beweise dafür und Deinen Nutzen des Feststeckens hast, besteht Schritt 3 darin, eine gefährliche Frage zu beantworten, und zwar aus Deinem Körper heraus, nicht aus Deinem Verstand. Atme, komm in Deinen Körper, spüre in Deinem Körper den Schmerz des Feststeckens ganz bewusst und beantworte aus dem heraus folgende Frage:

Hast Du lange genug festgesteckt?

Stelle Dir diese Frage ernsthaft und beantworte sie aus Deinem Körper heraus, nicht aus dem Verstand. Falls Deine Antwort JA lautet, kannst Du beginnen, Deine Geschichte zu verändern. Dann bist Du bereit, Deinen bisherigen vermeintlichen Nutzen aufzugeben und etwas völlig neues zu wagen. Dann ist Dir klar, dass Du zu dieser Situation und dem Feststecken beigetragen hast und somit auch Verantwortung übernehmen kannst, etwas Neues zu kreieren.



Ist Deine Antwort NEIN, dann ist das nicht gut und nicht schlecht. Es bedeutet einfach, dass es einen Teil in Dir gibt, der nicht bereit ist, Verantwortung für die Situation zu übernehmen, weil Dein Nutzen noch zu groß ist. Vielleicht erfindest Du dann Geschichten wie „Ja, vielleicht ändert er/sie/die Situation sich ja und dann ist alles anders!“ In dem Fall ist es bequemer für Dich, weiter festzustecken und das Leben an Dir vorbei ziehen zu lassen. Dann machst Du Dir den Schmerz des Feststeckens nicht in seinem vollen Ausmaß bewusst, denn sonst würdest Du etwas verändern. Sei Dir einfach bewusst, dass es Deine kostbare Lebenszeit ist, die Du durch das Feststecken vergeudest. Du bekommst sie nicht zurück.

Etwas zu verändern und aus dem Feststecken herauszukommen kann beängstigend sein. Du verlässt bekanntes Gebiet und probierst vielleicht etwas Neues aus. Es ist absolut angemessen Angst zu haben. Doch anstatt sich von der Angst blockieren zu lassen, kannst Du sie einfach als Indikator dafür nehmen, dass Du aus etwas Bekanntem ausbrichst und nicht weißt, was dann passiert. Das braucht Mut. Vielleicht hilft es Dir, an dem Punkt dann folgendes in Betracht zu ziehen:

Mut ist nicht das Ausbleiben von Angst.

Mut ist die Entscheidung, dass etwas anderes wichtiger ist, als die Angst.

Ziehe zudem einmal in Betracht, dass Du nicht bereits wissen musst, wie das Neue geht. Du musst es auch nicht alleine tun, sondern kannst Dir jederzeit Unterstützung holen in Form von Freunden, erfahrenen Trainer, oder was es auch immer braucht. Die einzige Frage, die zählt, ist:

War es jetzt lange genug?

In diesem Sinne, herzlich Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt