

## Ende, aus, Amen!

„Ende aus, fertig. Damit schließe ich ab!“ Wenn es nur so einfach wäre. Doch oft ist es tatsächlich so einfach. Es gibt Dinge im Leben, die ausgedient haben, die einem mehr schaden als helfen, die man getrost loslassen könnte. Wenn man sich die Erlaubnis dazu geben würde. Allzu oft wärmen wir alte Erfahrungen, Beziehungen, Gewohnheiten wieder auf, weil es halt so ist und weil es auch schon immer so war. Ohne zu hinterfragen, ob es überhaupt noch Sinn macht; Gehen den vermeintlich bequemeren Weg alles so zu belassen, wie es ist. Als wären wir eine Kuh, kauen wir alles wieder und wieder, ohne die Themen richtig zu verdauen. Doch Probleme lösen sich selten von allein – schon gar nicht die elementaren, die unser Leben betreffen. Sie wollen Wegweiser sein, Begleiter in die Veränderung.

Mit dieser Inspirationsgeschichte möchte ich Dich dazu einladen, zu Beginn des Jahres das ein oder andere in Deinem Leben genauer zu prüfen. Wo gibt es Dinge, die Du vielleicht weiter so machst, weil Du das schon immer so gemacht hast. Auch wenn es Dir nicht wirklich guttut, dir vielleicht sogar schadet. Das kann bei den Lebensmitteln anfangen, die Du täglich zu Dir nimmst, bis hin zur Partnerschaft, die vielleicht nur noch zum Schein existiert und Dir und Deinem Partner schon lange keine Liebe und Erfüllung mehr schenkt.

Sich diese Frage zu stellen, dazu gehört Mut. Denn die Antwort könnte Klarheit bringen, dass eine Veränderung ansteht. Und wenn Du die Antwort kennst, kannst Du nicht mehr sagen „Das war mir gar nicht so bewusst!“ Bewusstheit ist der wichtigste Schritt zur Veränderung. Der anschließend möglich werdende positive Effekt ist viel, viel größer. Denn auf dieser Ebene kannst DU für dich wählen, was Du in Deinem Leben weiter haben willst und was nicht; Übernimmst Verantwortung für dich und Dein Wohlbefinden, für Deinen Erfahrungsraum; Kannst die nötigen Stellschrauben neu justieren – wie sich das anhört.... Doch das Bild ist treffend.

Bei meiner Arbeit erlebe ich täglich solche Aha-Momente, Menschen, die plötzlich erkennen, was in ihrem Leben wirkt. Doch wenn der Termin vorüber ist, liegt es an jedem Einzelnen selbst, ob er diese Erkenntnisse für sich nutzen will und in die Umsetzung geht – oder nicht. Zeigt sich beispielsweise, dass der ausgeübte Beruf nicht der Richtige ist und es Zeit für einen Wechsel wäre, ändert sich erst dann etwas, wenn derjenige auch die weiteren Schritte wie z.B. eine neue Bewerbung zu schreiben, geht.

Neues Jahr – neues Glück? Nutze die Chance und schau auf Dein Leben. Sei dabei ganz ehrlich zu dir. Und hab keine Angst, vor dem, was Du siehst: Besser Du erkennst, was ist, als weiter den Kopf in den Sand zu stecken und so die vielen wunderbaren Dinge verpassen, die das Leben für dich bereithält. Denn Mut wird stets belohnt!

*Simone Irrgang im Januar 2024*



Quelle: Canva