

# Erwartungen

Gerät Ihre Welt, so wie sie einmal war oder heute ist, auch immer öfter außer Kontrolle? Strömen auch so viele Dinge von außen auf Sie ein, dass Sie das Gefühl haben nicht mehr die wichtigen Dinge des Lebens in Ihnen selbst zu spüren, zu hören, zu fühlen?

Haben Sie das Gefühl, dass die allgemeine Hektik der heutigen, schnellebigen Zeit Ihnen die Entscheidungen für Ihr eigenes Leben abnimmt? >>

## PERSÖNLICHKEIT

**M**ir ging es so! Was erwartet man nicht alles von mir: einen liebevollen Ehemann und Partner, einen verständnisvollen Vater, einen Mann der sich auch um den Haushalt kümmert, sich gesund ernährt, Sport treibt um möglichst fit durchs Leben zu laufen, einen Mann der erfolgreich ist im Beruf, der sich auskennt, egal ob in der Literatur, in der Musik, im Internet und auch noch ein paar Ehrenämter ausfüllt.

Man erwartet das von mir? Nein, ich war der Meinung, dass man das von mir erwartet. Es ist nichts anderes als eine Art der gesellschaftlichen Vorgabenüberflutung. Es sind letztlich keine Vorgaben, nur Vorschläge des Lebens. Wenn Sie alle gleichermaßen erfüllen wollen, ist dass, als würden Sie als ungeübter Skifahrer geradeaus und vor allem immer schneller werdend einen Hang hinunter fahren und es bleiben Ihnen zwei Möglichkeiten: Entweder Sie fallen schnell freiwillig hin, dann tut es nur ein bisschen weh oder Sie sausen, nein rasen zu Tal bis der unweigerlich auf Sie zukommende Sturz Sie lebensgefährlich verletzt.

Falls Sie nun glauben, dass Sie einfach nur vorsichtig nach unten kauern auf Ihren Brettern warten, damit es nicht so schlimm wird, kann ich Ihnen nur versichern, am Anfang mag es sich so anfühlen, nur mit der Zeit wird die Fahrt noch schneller.

Wenn Sie auch das Gefühl haben, dass Sie so beschäftigt sind mit all Ihren Vorgaben, Vorstellungen, Aufgaben, dass Sie gar nicht mehr selbst entscheiden, welche Sie wie, wann, wo erledigen „müssen“ und wenn Sie gar nicht mehr merken, dass Sie diese noch nicht mal aus eigenem Antrieb machen, sondern nur noch funktionieren weil man es eben tut, dann sollten Sie genau jetzt einmal inne halten!

Jetzt – sollten Sie sich wirklich mal ein paar Fragen stellen wie: Mach ich das, was ich tue voller Freude, ausgeglichen und glücklich oder begleitet mich täglich eine gewisse Müdigkeit, Stress, oder fühle ich mich stetig ausgelaugt? Bin ich vielleicht sogar unglücklich, mache mir dauernd Sorgen oder fühle mich sogar depressiv?

Wenn Sie bemerken, dass Sie die meisten Dinge tun, nur weil sie alle tun und wenn Sie diese tun und daran sogar festhalten – Tag für Tag, obwohl Sie sie nicht mögen (von hassen will ich gar nicht reden) – dann betreiben Sie einen gefährlichen Betrug an Ihrem Selbst, Ihrem authentischen Ich.

Wenn Sie nun glauben, der hat leicht reden, der Schwätzer, was weiß der schon von meinen Sorgen und Problemen, können Sie nur eines erreichen – nichts! Da

Sie Sorgen und Probleme haben, im übrigen wie alle anderen Menschen auf dieser Welt auch, ist es auch Ihre Aufgabe sich um Ihre Sorgen und Probleme zu kümmern und die Aufgabe der anderen Menschen, sich um deren Sorgen und Probleme zu kümmern. Richtig, es ist Ihre Aufgabe Ihr Leben zu gestalten und zu verändern. Wenn Sie denken, bei mir ist es anders oder halt so, wie es ist, dann begraben Sie in dem Augenblick Ihr authentisches Selbst, wobei der Vorteil des Begrabens der ist, man kann jederzeit die Schaufel in die Hand nehmen und wieder anfangen auszugraben ...

Wenn Sie also keine Hoffnung mehr spüren und keinerlei Optimismus, ist das ein Zeichen der Selbstaufgabe, Sie haben keine Ahnung mehr oder wollen auch gar nicht mehr wissen, was Ihnen selbst wichtig ist.

Denken Sie einmal darüber nach, ob es wirklich so lobenswert ist, die Erwartungen der anderen zu entsprechen.

Es gibt Zeiten, da müssen Sie bereit sein, alle Aspekte Ihres Lebens infrage zu stellen, einschließlich der Dinge, die Sie als richtig, tatsächlich oder gegeben hinnehmen, um so herauszufinden, was die wirklich wichtigen Dinge, die richtigen Dinge für Ihr Leben sind.

**Schreiben Sie es auf, seien Sie ehrlich zu sich selbst, werden Sie sich einmal klar, was Sie möchten, finden Sie eine neue Definition.** >>

Text: Jonny Hofer, [www.jonnyhofer.com](http://www.jonnyhofer.com)

### BUCHTIPP zum Thema:

*Barbara Sher*  
**Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will**



Verlag: dtv, Juli 2013  
384 Seiten  
ISBN: 978-3-423-34662-7  
9,90 Euro (D) / 10,20 Euro  
(A) / 14,90 SFR.

Ein erfülltes Leben haben wir, wenn wir das tun, was wir lieben. Doch was, wenn wir gar nicht wissen, was wir wirklich wollen?

Barbara Sher gibt eine ebenso praktische wie erfrischende Anleitung, wie wir wieder Zugang zu unseren Wünschen und Träumen finden, sie in konkrete Ziele verwandeln und schließlich Schritt für Schritt verwirklichen können.

>> *Welche persönlichen Erwartungen habe ich an mich:*

Schreiben Sie in den nächsten Tagen unter den unten angeführten Themen auf, welche eigenen Erwartungen Sie an sich selbst stellen. Beispielsweise das Thema Musik – wollen Sie selber Musik machen, oder hören, oder ...?

+ Gesundheit

-----

+ Job

-----

+ Partnerschaft

-----

+ Zeit

-----

+ Musik

-----

+ eigene Erscheinung

-----

+ Unabhängigkeit

-----



Anhänger:  
„Lebenskraft“

*Symbol-Schmuck*  
aus Edelstahl

einStein-design, Manfred Mayrhofer,  
Attersee/Oberösterreich  
e-mail: office@einstein-design.eu  
www.einstein-design.eu

Anhänger:  
„Herz-Bewust-Sein“  
Durchmesser 30mm oder  
12mm; Umrandungsring voll  
besetzt mit Swarovski-Kris-  
tallen; Produktlinie/Urheber:  
AMO-Siegel,  
www.amo-international.com;  
exklusiv produziert von  
einStein-design.

