

Modell/ Technik: Sich Erlaubnis geben! von Dr. Till Reichert

Wer nur „funktionieren“ möchte, und dies mit ständig steigendem Aufwand bei ständig sinkendem Erfolg, sollte unbedingt folgendes tun:

- immer hektisch in Aktion sein,
- immer noch mehr „draufpacken“,
- sowieso alle Aufgaben an sich reißen,
- niemals Hilfe von anderen annehmen,
- sich am besten nur in geschlossenen Räumen bei geschlossenen Fenstern aufhalten – idealerweise vor dem Computer oder irgendwelchen Akten oder Unterlagen –,
- sich keine Pausen gönnen und
- natürlich niemals mit dem Erreichten zufrieden sein.

Denn, wie wir alle wissen: „Wer rastet, der rostet!“...

Was soll das heißen, mir „die Erlaubnis“ zu geben?

Sich Erlaubnis zu geben, kann heißen, einfach einmal zu sagen: „Dafür stehe ich nicht zur Verfügung!“ Was könnte das sein, wofür ich nicht zur Verfügung stehe? Für den Stress. Für die Hektik. Für meine ständige Opferbereitschaft. Für den Drang, meine Erschöpfung mit immer mehr Kaffee und immer weniger Entspannung zu bekämpfen. Für meinen Wunsch, immer perfekt zu sein. Nein, dafür stehe ich jetzt einmal nicht zur Verfügung.

Und, was mache ich dann stattdessen?

1. **Innehalten.** Einfach einmal den inneren „Leistungsstecker“ ziehen. Nur ein paar Sekunden nicht leisten. Den Müßiggang dulden. Vielleicht sogar für ein paar Minuten zulassen. Was für eine Herausforderung?!
2. **Bewegen.** Während der Geist innehalten darf, darf sich der Körper bewegen. Denn daran hat er Spaß. Dafür ist er gemacht. Recken und strecken ist ein Anfang. Hinauszugehen ist buchstäblich ein Fortschritt ...
3. **In der Natur sein.** Natürlich. Sein. Aber wer hat schon die Gelegenheit hinauszugehen, in der Natur zu sein? Wer kann sich das schon erlauben, einen Spaziergang im Park zu machen oder einmal um ´s Haus
4. **Dankbar sein.** Ja, genau. Dankbar sein. Denn es ist nicht selbstverständlich, unsere Leistung, was wir bereits geleistet haben. Es ist nicht selbstverständlich, was da ist. Dankbar zu sein, für das, was da ist.
5. **Delegieren.** Delegieren? Aufgaben nicht annehmen, die uns wirklich zu viel werden? Aufgaben abgeben? Darf ich das? Haben die anderen nicht auch so viel zu tun? Tue ich damit nicht anderen weh?

Dürfen wir uns die Erlaubnis geben, auch nur eines dieser 5 Dinge zu tun? Sind wir dann nicht „faul“? Sind wir dann nicht unsozial, wenn wir nicht leisten? Sind wir das überhaupt wert?

Wir wissen ganz genau: natürlich sind wir das wert, ohne Leistung wert zu sein. Natürlich dürfen wir es uns erlauben, einmal innezuhalten. Wir sind ja keine Mäuse im Laufrad. Wir müssen uns nur einmal die Erlaubnis geben, uns die Erlaubnis zu geben ...