

16

Du bist so anschmiegsam wie Beton.

Hart wie ein Felsblock, kalt wie Eis, stark wie ein Bär. Alles Eigenschaften, die gut in Filmen funktionieren. Auch der härteste Hund zeigt am Ende der Geschichte seine weiche Seite. Du darfst keine Schwäche zeigen, heulen ist was für Mädchen. Indianer kennen keinen Schmerz? Absolute Blödsinns-Aussagen, die eine riesige Spannweite zwischen Erwartung und Realität treiben. Fühlst du dich ständig unverstanden? Alle anderen handeln nicht so, wie du es erwartest? Dann hast du entweder zu hohe Ansprüche oder die falschen Menschen im Kontaktkreis. Ein Mensch, der immer wieder von anderen enttäuscht wird, hat mehrere Optionen damit umzugehen.

1.) Es aushalten, sich beschweren, immer wieder meckern. 2.) Es einfach runter schlucken - dazu eignet sich Kiloweise Eis oder Schokolade. 3.) Erwartungen runterschrauben 4.) Erwartungen konkret kommunizieren 5.) Konsequenzen ziehen

Besonders gerne nutzen wir die Optionen eins und zwei. So halten wir uns bequem aus der Eigenverantwortung raus. Es ist unangenehm zu sagen, „Ich bin für meine schlechte Laune selbst verantwortlich“. Aber lass dir nicht das Zepter aus der Hand nehmen.

Nehmen wir ein konkretes Beispiel: Oma Hansen sitzt an der Bushaltestelle. Jeden Tag sitzt sie da, jeden Tag beschwert sie sich, weil der Bus nicht pünktlich kommt. Ihre Stimmung ist im Keller und am liebsten würde sie ein paar unschuldige Kinder anmeckern, um ihrem Ärger freien Lauf zu lassen aber es sind gerade keine da. Welche Optionen hat Oma Hansen?

1.) Oma Hansen lässt den Bus vorbei ziehen und wartet auf Kinder, die zufällig lachend an ihr vorbeilaufen. Jetzt kann sie sich lauthals beschweren, dass Kinder nichts auf der Straße zu suchen haben und dass diese Lautstärke für die Mittagszeit vollkommen unangebracht ist. Wenn Oma Hansen richtig gut in Fahrt ist, kann sie ihren Schlappen nach den Kindern werfen und sich danach darüber beschweren, dass sie den Schlappen nicht wieder aufgehoben bekommt. 2.) Oma Hansen nimmt es einfach so hin. Es ärgert sie weiter, jeden Tag. Sie beruhigt ihre Gefühle durch essen, trinken oder einkaufen. 3.) Oma Hansen nimmt es hin und fängt an, die Wartezeit zu akzeptieren und zu genießen. Zum Zeitvertreib holt sie die Stricksachen hervor. 4.) Oma Hansen schreibt einen netten Brief an das Busunternehmen und fragt, ob die Zeiten an der Haltestelle korrigiert werden können. 5.) Oma Hansen geht zu Fuß oder kauft sich einen schnellen Flitzer. Mit dem kann sie dann losdüsen, wann es in ihren Zeitplan passt.

WORKBOOK 16

Seit Jahren räume ich meinem Mann die Unterwäsche seiner Geliebten hinterher.



Übung 31

Bei was bist du genauso wie Oma Hansen: Option eins und zwei?

Übung 32

Wie könnten die Optionen drei bis fünf für dieses Problem aussehen?

Notiere genau, wie du die Enttäuschung angehen könntest.



**Ich mache 3 Diäten gleichzeitig,
von einer wird man ja nicht satt.**



Übung:

Kommst du in nächster Zeit in eine Situation, in der Erwartung und Realität zu weit auseinander sind, halte dir die fünf Optionen von Oma Hansen vor Augen. Spiele alle Wege kurz durch, entscheide dich für die Option, die deinem Bauchgefühl zusagt. Probiere ruhig mehrere Optionen aus. Wenn dir Option zwei sinnvoll erscheint, weil du zum Beispiel Angst um deinen Job hast, dann tausche Eis und Schokolade gegen Boxsack und einen langen Spaziergang. Es gibt durchaus Situationen, da ist es sicherer den Kopf in den Sand zu stecken.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Deine Reaktion verändert sich. Meistens führt eine kleine Veränderung zu größeren Veränderungen. Achte darauf, dass du nicht aus der Euphorie heraus, dein Haus verkaufst, den Partner verlässt, nach Spanien auswanderst um dort ein Sonnenbankstudio zu eröffnen. Konsequenzen sind gut durchdacht, absolut hilfreich. Aus einer Emotion heraus, alles über den Haufen zu schmeißen, kann eine chaotische Flucht sein, anstatt eine gut überlegte Entscheidung. Es kann sein, dass deine Entscheidung, die Scheidung oder Kündigung ist, aber schlaf ein paar Nächte darüber.

TIPPS & TRICKS

Mach dein Wohlbefinden nicht von anderen abhängig. Es nervt dich, dass du immer den Müll raus bringst? Dann lass es. Spülmaschine einräumen? Ist nicht überlebensnotwendig. Deine Schüler kommen immer zu spät und stören deinen Unterricht? Lass sie vor der Türe stehen. Der Nachbar holt die Mülltonne immer erst drei Tage später rein? Schick ihm den Link für die Müllabfuhr-App mit der freundlichen Bitte, die Tonne reinzuholen. Der Nachbar stellt sich quer? Hinterfrag dich, ob es wirklich wichtig ist, wo diese Mülltonne steht. Die Katze pinkelt immer an die Couch? Dann lass sie nicht mehr ins Wohnzimmer oder droh ihr mit Kastration. Der Gärtner macht schlechte Arbeit? Such dir einen neuen. Die Familie bringt ihre Wäsche nicht zur Maschine? Wasch nur deine eigene Wäsche. Die Tochter putzt sich morgens die Zähne nicht? Fahr mit Zahnbürste, Zahnpasta und Becher in die Schule. Klopfe während des Unterrichtes an und erinnere sie ans Zähneputzen. Trage dabei deine ausgefallensten Klamotten, und style deine Haare wie Doc Brown aus „Zurück in die Zukunft“.

