



DRUCK LÖSEN.

Wenn wir große Wünsche oder Erwartungen haben, kann uns das stark unter Druck setzen. Wir werden verbissen und unzufrieden. Folgende 3 Methoden haben für mich persönlich einen riesen Unterschied gemacht und machen es immer wieder!

1 Zurück zum Ursprung

Warum hast Du Dich ursprünglich mit der Sache, die Dir jetzt Druck macht, angefangen? Warum hast Du Dich dafür entschieden? Was hat Dir daran gefallen? Was hat Dir Spaß gemacht? Wenn Du Dich auf diese Anfangsmotivation besinnst, wohin möchtest Du jetzt gerne den nächsten Schritt tun? Was zieht Dich an? Denke nicht an das große Ziel in weiter Ferne, sondern für einen Moment nur an diesen nächsten Schritt und Deine ursprüngliche Freude daran!

2 Sich ver-lassen

Wenn Dein Ziel, Wunsch oder Projekt wirklich zu Dir passt, wird es sich gut entwickeln - auch ohne dass Du es verbissen vorantreibst. Lass jetzt locker. Vertraue auf die Übung, die Zeit, den Flow, die Sache an sich - so wie der Koch in der Geschichte (Podcast) es tut. Lasse dazu kontrollsuchende, verbissene, „pushy“ Gedanken wie „es muss gelingen“, „ich muss nur noch das und das und das machen, dann wird es“, „es sollte jetzt schon viel weiter/besser sein...“, „es muss funktionieren“, „ich muss mich mehr anstrengen, dranbleiben!“ und viele ähnliche hinter Dir.

Hier nochmal die Geschichte:

„Der Fürst Wen Hui hatte einen Koch, der für ihn einen Ochsen zerteilte. Er legte Hand an, drückte mit der Schulter, setzte den Fuß auf, stemmte das Knie an: ritsch! ratsch! – trennte sich die Haut, und zischend fuhr das Messer durch die Fleischstücke. Alles war in perfektem Rhythmus, so wie der Tanz des Maulbeerbaum-Hains oder wie die Ching-shou Musik.

Der Fürst Wen Hui sprach: „Ei, vortrefflich! Das nenne ich Geschicklichkeit!“ Der Koch legte das Messer beiseite und antwortete: „Das Dao ist es, was dein Diener liebt. Das ist mehr als Geschicklichkeit. Als ich anfing, Rinder zu zerlegen, da sah ich eben nur Rinder vor mir. Nach drei Jahren hatte ich's so weit gebracht, daß ich die Rinder nicht mehr ungeteilt vor mir sah. Heutzutage führt das Messer mich, ich verlasse ich mich ganz auf den Geist.“



Der Fürst hat vom Koch gelernt, dass es am Ende – wohlgerne am Ende – nicht ausreicht, auf seine subjektiven Fähigkeiten zu setzen, sondern dass es vielmehr darauf ankommt, sich völlig auf den Geist der Sache einzulassen, ‚ganz bei der Sache zu sein‘: nicht der Koch schneidet, das Messer schneidet – wie von selbst, es – das Schneiden – schneidet; es geht spielend, einfach so. Der Koch schneidet ohne (absichtlich) zu schneiden, sein Tun ist ohne Tun, es tut sich ganz natürlich, von selbst. Indem der Koch sich verlassen hat, sich selbstvergessen auf die Sache und den ihr innewohnenden Geist eingelassen ist, findet das Messer selbst seinen Weg – einfach so.

(Quelle: Zhuangzi, in Die Philosophie des Daoismus, Günther Wohlfahrt)

3 Mit dem Gegenteil anfreunden

Finde das Gegenteil Deiner Erwartung, Deines Wunsches. Wie schlimm wäre das wirklich? Und dann? Welche Möglichkeiten gäbe es dann, weiterzuleben/ weiterzuarbeiten?

Wenn Du Lust auf mehr Tipps und Geschichten hast, um Stress zu bewältigen und Selbstvertrauen zu stärken, trag Dich gerne in meinen Newsletter ein und sichere Dir dabei gleichzeitig mein aktuelles Angebot, um Ängste & Sorgen loszuwerden.

[ZUM ANGEBOT](#)