

13 Lebensprinzipien für mehr Leichtigkeit und Balance



1. Wir brauchen Klarheit darüber, was wir wollen und wo wir hinwollen. Diese Klarheit muss immer wieder geschärft werden. Daraus ergibt sich Klarheit in Haltung und im Handeln und wir können den Fokus auf Prioritäten legen.
2. Wir müssen weg vom Perfektionismus. Auch in vielen Wirtschaftsbereichen gilt der Spruch, dass sich die letzten 20 Prozent, die auf 100 Prozent noch fehlen, in der Regel vom zeitlichen und finanziellen Aufwand in Relation zum Output nicht rentieren. Dasselbe gilt auch im Kleinen für Dinge, die bereits gut erledigt sind, natürlich immer noch verbessert, überarbeitet und noch ein Stück besser gemacht werden können. Der Aufwand dafür, alles perfekt zu erledigen, ist sehr oft zu hoch in Relation zu dem, was dabei rauskommt.
3. Dinge und Gewohnheiten loslassen, die uns behindern. Wenn loslassen nicht möglich ist und sie im Moment nicht veränderbar sind, als Lebensaufgabe annehmen.
4. Zeit für sich selbst nehmen! Nicht nur für Erholung und Sport, sondern auch für die persönliche Weiterentwicklung. Dazu ein Tipp: Warum nicht einmal pro Tag/einmal pro Woche einen Termin mit sich selber ausmachen für Reflexion? Gleich jetzt damit beginnen und in den Kalender die "Besprechung mit mir!" eintragen. Das regelmäßige Reflektieren bietet die Chance, Emotionen Raum zu geben und sie bewusster zu erleben, aber auch zu hinterfragen, wo sie herkommen.
5. Durch regelmäßiges Training lernen wir, unsere Gefühle schneller zu erkennen und zu benennen und auch die - in der Regel nicht befriedigten - Bedürfnisse dahinter zu erkennen und auch formulieren zu können.

6. Erwartungen an sich und andere runterschrauben. Viele Erwartungen sind überzogen und bergen nur Enttäuschung in sich.
7. Sich selbst nicht im Weg stehen durch Selbstverliebtheit und Verbortheit - wer über sich selber lachen kann, lebt mehr in Balance.
8. Denken Sie in Alternativen - Ein "sowohl als auch" ist immer möglich. Wir (Menschen der westlichen Welt) denken sehr häufig in Entweder-Oder-Kategorien. Durch das "Sowohl-als-auch" eröffnen sich neue Perspektiven und das, was wir spontan ablehnen, bekommt plötzlich eine andere Bedeutung.
9. Widersprüche stehen lassen - es muss nicht immer alles aufgelöst werden, was uns "unnormale" oder "komisch" erscheint. Wir müssen lernen, mit diesen Widersprüchen zu leben und diese auszuhalten.
10. Akzeptieren Sie andere Meinungen, Ansichten, Haltungen - das heißt nicht, dass man alles verstehen und mittragen muss. Das Zauberwort, um trotzdem mit anderen in Kontakt zu bleiben, heißt "Akzeptanz". Die absolute Wahrheit ist real nicht existent, da jeder von uns seinen eigenen Blick auf die Welt hat und sich daraus seine Welt konstruiert. Dementsprechend denken, glauben, fühlen, lieben, leiden und hassen wir - jeder auf Basis dessen, wie er aufgewachsen ist und was er oder sie im Laufe des Lebens erlebt hat.
11. Wer die Beobachtung dessen, was gerade um ihn herum geschieht und die Bewertung und eigene Meinung dazu trennen kann, wird sein Gegenüber plötzlich anders wahrnehmen. Das Geheimnis der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachtung und Bewertung trennen!
12. Begegnen Sie jedem Menschen so respektvoll und wertschätzend, wie sie auch gerne behandelt werden möchten.
13. Und ganz wichtig: Immer wieder feiern. Auch kleine Dinge zum Anlass nehmen, inne zu halten und auch kleine Erfolge, Ereignisse gemeinsam mit anderen mit passenden Ritualen feiern. Das stärkt die Gemeinschaft und auch die eigene Zufriedenheit.