

Muss immer alles nach Ihrer Vorstellung sein?

Sie müssen im Beruf gut sein – immer?

Sie müssen anerkannt werden – immer?

Sie müssen im Mittelpunkt stehen – immer?

Sie müssen Recht haben – immer?

Alles muss so sein wie Sie es sich vorstellen – immer?



Fast rutscht es mir heraus: Seien wir nicht albern!

Gleichzeitig weiß ich natürlich: Wenn das Gehirn über lange Zeit mit unseren „Muss-Vorstellungen“ gefüttert wurde, kann es nicht anders, als tatsächlich zu denken „es muss alles so sein wie ich es will“ oder „es sollte unbedingt so sein“.

Muss tatsächlich alles leicht und einfach sein, immer alles bestens? Keine Krankheit darf mich treffen, mein Partner muss immer das erraten, was ich hören will. Meine Kinder müssen..., meine Wohnung muss..., mein berufliches Umfeld muss,...? Bei diesen „Muss-Gedanken“ handelt es sich um unlogisches und unrealistisches Denken. Liebe Freundin, lieber Freund, Sie haben leider das Talent, sich selbstzerstörerische Denkweisen selbst zu erschaffen und sie zu akzeptieren. Dazu kommt, dass häufig auch das Umfeld geeignet ist, Ihre Tendenz noch zu verstärken. Weil aber Ihre Rolle selbst gewählt ist, können Sie sich auch dazu entschließen, mit diesem Unsinn aufzuhören und sich stur weigern, sich weiter zu quälen. Niemand hat etwas davon, wenn Sie Ihre ganze Kraft einsetzen, weil „alles so sein muss“ oder „unbedingt so sein soll“, wie Sie es sich vorstellen; am wenigsten Sie!

Wenn es nicht so ist, wie ich es will, bin ich frustriert? Es geht darum, nicht so schnell frustriert zu sein, also die Frustrationstoleranz zu erhöhen. Nehmen wir unseren Verstand „in die Hand“ und analysieren wir unser Denken. Reden wir uns den Quatsch, den wir uns lange eingeredet haben, wieder aus, indem wir unsere irrationalen Vorstellungen rational, also verstandesmäßig, aufarbeiten! Leben ist kein Wunschkonzert! Und: Wir sind nicht allein auf der Welt. Auch unsere Mitmenschen wollen und dürfen Recht haben.... Leben ist nicht immer

perfekt! Seien wir starke Persönlichkeiten, die mit den Aufgaben und Anforderungen, die das Leben bringt, angemessen und nicht selbstzentriert umgehen und so daran wachsen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass es Ihnen gelingt, sich aus Ihren Verstrickungen in Ihre „Muss- und Sollens-Vorstellungen“ zu befreien.