



Elke Brunner berichtet aus ihrer Zufriedenheits-Werkstatt

1. Jahrgang

Ausgabe 3 / Mai 2011

Neues aus der Zufriedenheits-Werkstatt

Freud und Leid liegen ganz nah beieinander, das habe ich in diesem Monat mehrfach miterlebt. Jeder geht damit anders um. Nach einer leidvollen Erfahrung wieder in seine Energie zu kommen, ist so vielfältig wie die Menschen selbst. Aber es geht. Wie, erfahren Sie in dieser Ausgabe der Zufriedenheits-Werkstatt.

Wenn Ihnen mein Newsletter gefällt, empfehlen Sie ihn gern weiter. Ich freue mich auf jede Leserin / jeden Leser.

Themen heute:

- Zweifel / Selbstzweifel
- Ich-Botschaften
- Buchtipp

Zweifel / Selbstzweifel

Zweifel ist ein Zustand der Unentschiedenheit. Wir haben mehrere Möglichkeiten uns zu entscheiden (dafür oder dagegen) und das macht uns unsicher bzw. macht uns Angst, weil wir es richtig machen wollen. Die Unsicherheit und Angst entziehen uns das Vertrauen, den Glauben an die Zuversicht und die Hoffnung auf eine positive Wendung.

Doch „der Zweifel gehört zum Leben“, das schreibt der Benediktinerpater Anselm Grün in einem seiner Bücher. Aber wer ist schon gern im Zustand des Zweifelns? Was ist gut daran? „Zweifel dient der Wahrheitssuche. Zweifel macht den Menschen menschlich. Solange er zweifelt, macht er sich auf den Weg, sucht er weiter nach der Wahrheit und nach dem Leben.“ so schreibt der Pater weiter. Die Zweifel lassen uns innehalten, machen uns skeptisch und bringen uns zum Nachdenken. Die Zweifel schützen uns vor allzu großen Schnellschüssen, vor purem Aktionismus, sie geben uns die Gelegenheit über etwas nachzudenken. Es wird erst dann kritisch, wenn wir aus der Spirale der Verzweiflung nicht mehr rauskommen. Dann kommen die Zweifel aus der Erfahrung der Entwertung. Da sind 25 Jahre Berufserfahrung bei einem Jobverlust mit einem Mal nichts mehr wert. Es entsteht eine Entwertung der eigenen

Lebensleistung, der eigenen beruflichen Erfahrung. Und das hat mit Wertschätzung zu tun. Wir brauchen alle eine gewissen Wertschätzung, um leben zu können. Sie muss immer wieder neu erfolgen, das Bedürfnis danach gehört zu den seelischen Grundbedürfnissen.

Bei Menschen auf Arbeitssuche stelle ich fest, dass es nicht nur die Entwertung der beruflichen Erfahrung ist, die einen in diesem Prozess zermürbt. Sondern sich bei einer Absage auch Gefühle der Enttäuschung und Zukunftsangst breit machen. Wie soll es nun weitergehen?

Die Frustrationstoleranz nach einigen Absagen wird ziemlich gering. Das dicke Fell, zu Beginn eines Bewerbungsprozess, wird um jede Absage dünner und dünner und dünner. Doch es muss weitergehen, Anzeigen lesen, Bewerbungsanschreiben formulieren, Unterlagen wegschicken und hoffen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Es ist immer wieder eine Gradwanderung zwischen hoffen und bangen und den Glauben daran nicht zu verlieren, irgendwann der richtige Kandidat für eine freie Stelle zu sein.

Die Familie der Arbeitssuchenden spielt eine wichtige Rolle in dem gesamten Prozess. Sie sind der Rückhalt, sie geben Zuversicht und motivieren. Der Zusammenhalt des Familien-Clans und die Sicherheit des geschützten Raumes sind für den Bewerber das allerwichtigste. In diesem geschützten Raum darf man auch mal schwach werden und seine Zweifel offen aussprechen, um dann mit dem Zuspruch wieder Kraft und Motivation für den Prozess zu tanken.

Ich-Botschaften

Was können wir Außenstehenden tun? Wir, die am Rande involviert sind, wir, denen es nicht egal ist, was mit unserem Freund, Bekannten, Kollegen wird? Wir können für diese Menschen da sein. Wir können dem Zweifelnden sagen, was mir selbst helfen würde, und ihm die Freiheit lassen, unter meinen Worten das herauszusuchen, was für ihn stimmt. Mehr können wir nicht tun. Aber das ist für den anderen besonders wertvoll. Jemanden zu haben, der zuhört und der Ich-Botschaften aussendet und keine Ratschläge gibt. Denn Vorsicht, Ratschläge sind „Schläge“. Nicht jeder Zweifelnde kann solch einen (Rat)Schlag in seiner Situation vertragen und schlägt vielleicht verbal zurück. Was dazu führt, dass wir denken, der ist undankbar, er wollte doch, dass ich ihm helfe.

Buch gegen Geschichte

Einem Zweifelnden ist also die Gabe abhanden

gekommen, zu vertrauen. Sich selbst zu vertrauen mit einer veränderten Situation umgehen zu können. Die Erfahrungen des Lebens auf die veränderte Situation anzupassen. Der Zweifelnde zögert, argwöhnt, schwankt oder bezweifelt alles was er im Vollbesitz seiner Energie bisher spielend gemeistert hat.

Ich selbst kenne Situationen in denen ich gezweifelt habe, an mir selbst bzw. an einer Entscheidung. Was mir dabei immer hilft, mich aus diesem Zustand des Grübelns herauszuholen. Das gelingt mir zum einen mit Bewegung, ich gehe raus in die Natur und laufe, laufe, laufe. Solange, bis ich meine Unruhe losgeworden bin bzw. wieder klar denken kann. Oder ich gehe in meinen Garten und fange an zu graben, Unkraut jäten, Blumen pflanzen, ich muss meine Hände bewegen und etwas erschaffen. Kleine Erfolgserlebnisse, die mir Kraft und Energie geben, mich um das eigentliche Thema zu kümmern.

Was mir ebenfalls immer hilft, ich gehe durch mein Bücherregal und suche nach einem für meine Gefühlslage passenden Buch. Es finden mich dann Bücher, die meist auch eine Botschaft für mich haben. Eine einzige Aussage, die mir hilft aus dem Hamsterrad herauszukommen und mich konstruktiv an mein Thema heranbringt.

Diese neue Perspektive, die ich einnehme, hilft mir dann eine Entscheidung zu treffen und aus dem Tal des Zweifelns wieder herauszukommen. Wenn Sie gerade in so einem Tal stecken, und von alleine nicht wieder herauskommen, schreiben Sie mir Ihre Geschichte. Ich schicke Ihnen im Gegenzug ein Buch, was Ihnen meiner Meinung nach helfen könnte, aus dem Grübeln herauszukommen und Ihnen eine neue Perspektive ermöglicht.

Ich freue mich auf Ihre Zuschriften an:
elke.brunner@ideale-loesungen.de

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und einen wunderbaren schönen Sommer. Es grüßt Sie herzlich aus der Zufriedenheits-Werkstatt

Ihre

Impressum:

Elke Brunner, ideale-lösungen
Coach + Personalentwickler
Petersweg 10a, 55252 Mainz-Kastel
Telefon (06134) 189812
elke.brunner@ideale-loesungen.de
www.ideale-loesungen.de