

Verantwortung übernehmen: Mit Einsicht und Motivation von Baha Meier-Arian

Wir alle haben bestimmte Vorlieben, und zwar vom Tag unserer Geburt an. Alles beginnt mit der Art von Spielen, die Spaß machen und Freude bereiten. Bin ich jemand, der andere Spieler braucht, oder kann ich mich selbst beschäftigen? Als kleine Kinder dürfen wir uns direkt ausdrücken, wenn wir keine Lust haben, etwas zu tun, was uns vielleicht aufgezwungen wird, aber je älter wir werden, desto mehr neigen wir dazu, es nicht direkt zu artikulieren. Sind unsere Eltern Menschen, die unsere Präferenzen gutheißen und uns in diesem Prozess unterstützen? Sind sie in der Lage, nicht nur diese Präferenzen, sondern auch unsere Fähigkeiten und Begabungen rechtzeitig zu erkennen, sie zu unterstützen und zu fördern?

Im Laufe unseres Lebens machen wir Erfahrungen, die uns sowohl positiv als auch negativ prägen. Wenn es um negative Erfahrungen geht, fällt uns als Erstes ein: **Warum passiert mir das? Hab ich das auch wirklich verdient?** Wir kennen diesen Spruch "alles hat einen Grund". Anfangs ist es schwer, eine Erklärung oder einen positiven Sinn in dem Ereignis zu sehen. Erst wenn eine gewisse Zeit verstrichen ist und wir uns von dieser Erfahrung distanziert haben, bekommen wir langsam eine Vorstellung davon, wozu sie diente und wie wir vielleicht davon profitieren konnten.

Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern, wenn wir uns selbst vernachlässigen, wenn wir der Arbeit und vielen anderen individuellen Dingen Raum geben, so dass wenig Platz für uns bleibt, dann müssen uns Leib und Seele erkennen lassen, dass wir uns vergessen haben. Und dies geht zumeist zu Lasten der körperlichen oder geistigen Gesundheit.

Wenn jemand jahrzehntelang viel arbeitet, zahllose Überstunden anhäuft, versucht nur zu funktionieren, nimmt er die Signale wie: schlecht schlafen oder Freudlosigkeit am Leben nicht oder nur unzureichend wahr und versucht, trotz einem Mangel an Energie, hohe Leistungsfähigkeit zu erzwingen. Das Ergebnis ist dann nicht selten eine Notbremse des Körpers wie beispielsweise eine plötzliche Erkrankung.

Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder er bemitleidet sich selbst eine Zeit lang aufgrund dieser Erfahrung und geht mit Angst und Enttäuschung durchs Leben, oder er wacht auf und übernimmt von diesem Moment an Verantwortung für sein Leben und sich selbst. Die Krankheit ist letztlich ein Zeichen der Entfremdung der Person von seiner Wahrnehmung. Offensichtlich war das nicht der richtige Weg für ihn. Ähnlich wie ein Girokonto, das wir als Finanzquelle brauchen, haben wir ein Konto für unsere Gesundheit, auf das die physische und emotionale Komponente kumulieren sollten. Dazu gehört, Überstunden auf ein Minimum zu beschränken und seine täglichen Aktivitäten besser zu managen. Motivation ist hier wesentlich, um positive Veränderungen herbeizuführen. Ohne Einsicht und Motivation ist nichts, aber mit ihnen **alles** möglich.

Über die Gastautorin des Artikels:

"Vom Flüchtling zum Autor" - Frau Baha Meier-Arian kam als Flüchtling nach Deutschland

als sie 15 Jahre alt war. Durch das Erlernen einer fremden Sprache und Kultur musste sie sich zwangsläufig eine starke Wahrnehmung sowie eine Selbstständigkeit aneignen, um finanzielle und ausbildungstechnische Hürden zu bewältigen. Die angeeignete Wahrnehmung diente wiederum als Basis für ihre Ausbildung als Gesprächstherapeutin und mental Coach sowie für ihr neu erschienenes Buch: "Charaktere des Alltags - Wegweiser durch die Suppe des Lebens: auch für Männer geeignet", Es werden die verschiedenen Alltagscharaktere besprochen, die uns täglich begegnen und mit denen wir ständig zu tun haben, sowie deren Entstehung. Manche sind sympathisch und einfach im Umgang, manche deutlich weniger. Tipps und Tricks wie man Konfliktmanagement im Alltag schnell, effektiv und ursachenbezogen angehen und auch in therapeutischen Fragestellungen schnell Lösungen finden kann.

Link zum Buch:

<https://mental-hm.de/b-meier-arian-charaktere-des-alltags/>

<https://www.amazon.de/Charaktere-Alltags-Wegweiser-Lebens-geeignet/dp/3903271934>

Link zur Praxis:

<https://mental-hm.de/>