

Ich sehe das so. Wir können nicht wirklich beeinflussen, was passiert. Wie andere Menschen oder unsere Kinder handeln oder reagieren, wer weiß das schon vorher? Die Dinge passieren!

Wie kann man nun damit umgehen? Erstens, es nicht auf sich beziehen. Die Dinge passieren! Wie viel Energie verschwenden wir, wenn wir ständig mit dem hadern, was wir nicht beeinflussen können?

Stattdessen aber können wir zunächst innerlich still werden **mit dem, was ist: "Ja, es ist so."** Mit dieser Haltung leiten wir eine Veränderung in uns selbst ein. Die Dinge werden einfacher, **wenn wir sie einfacher wollen!**

Dann können wir beginnen, das zu gestalten, was wir gestalten können.

**OK: Wo will ich hin?** Wir können uns fragen: Wie sieht auf einer Skala von 1 - 10 **die 10** (also der Wunschzustand) in meinem Leben aus? **Wie sieht mein Leben konkret aus, wenn ich vollends zufrieden bin?** Wie will ich wirklich leben, was soll dann vorhanden sein, was soll verschwinden? Was will ich tun, wie sieht mein Tag konkret aus?

Und dann fragen wir uns, **wo wir auf dieser Skala von 1 bis 10 gerade stehen.** Wie weit bin ich von meinem Ziel entfernt? Stehe ich bei der **3** oder bei der **5**?

Und **die dritte wichtige Frage**, die wir uns stellen sollten ist: **Was kann ich jetzt konkret tun, um eine Zahl weiterzukommen?** Zum Beispiel von **5 auf 6**, oder von **2 auf 3. Ein Schritt** in Richtung **Ziel (die 10)**. Immer nur den nächsten Schritt!

Jetzt übernehmen wir Verantwortung für unser Leben und es sind nicht mehr die Anderen schuld, wenn ich leide, sondern ich bin der/ die Tätige, der/ die Handelnde, der/ die sein/ ihr **Leben selbst in die Hand nimmt.**

Aber eine Entscheidung müssen wir vorher treffen: **Wollen wir unser Leben in die eigenen Hände nehmen** oder wollen wir unser Befinden weiter abhängig von den Anderen und deren Verhaltensweisen machen?

PS: Niemand ist unentwegt "glücklich" und "zufrieden". Wir können uns diesem Zustand nur annähern, **eigenverantwortlich**, denn das Leben ist nicht perfekt. Und das macht uns **lebendig.**