

Das Leben ist wie Fahrradfahren!

Für das Leben gibt es keine Gebrauchsanweisung. Es besteht aus Höhen und Tiefen und bringt uns in Situationen, von denen wir nie gedacht hätten, dass wir sie bewältigen können. Was tun, wenn wir in eine Krise geraten und unverhofft kein Stein auf dem anderen bleibt?





Claudia Schwinghammer
WW Team

Krisen gehören zum Leben dazu und sind kein Grund zur Resignation. Aufstehen, Krone richten und weitermachen!

Hand aufs Herz, wenn wir immer wüssten, was auf uns zukommt bzw. was wir zu erwarten haben, würden wir es trotzdem versuchen? Für 90% von uns wäre die Antwort eindeutig „Nein!“

Was aber, wenn diese Lektion oder diese Situation unser Leben für immer verändern würde? Die schlechte Nachricht für Menschen, die gerne die Kontrolle behalten: Wir wissen nie wirklich, was passieren wird, welche Erfahrung wir machen und welche Gefühle damit einhergehen. Wenn wir den schwierigen Tagen und Gesprächen aus dem Weg gehen, vergebend wir uns die Chance zu wachsen. Mit dem Wort Loslassen meint die Psychologie, dass wir uns mit dem Gedanken anfreunden, dass man nie wirklich weiß, was als Nächstes kommt. Gleichzeitig können wir uns mental gut vorbereiten z. B. durch Routinen.

Nimm dir einen Moment Zeit und wähle für dich 3 Praktiken aus, die du ab heute in deine täglichen Routinen einbauen möchtest.

Die Vorteile:

Kommt dir das bekannt vor? Du wachst eines Morgens auf und bist einfach nicht in der richtigen Stimmung für den Tag. Sei es bei der Arbeit, in der Familie oder auch mit Freunden – es fühlt sich einfach schwer an, sich aufzuraffen und weiterzumachen. In diesem Zusammenhang hat es sich als hilfreich erwiesen, das eigene „Warum“ zu verstehen. Was ist das, was mich jeden Tag wieder aufstehen lässt? Warum ist es wichtig, mit Energie und Konzentration in den Tag zu starten?

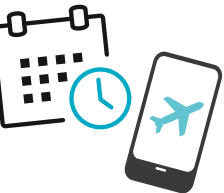


Einige Tipps für ein wirksames und motivierendes WARUM:

- **Mach es persönlich:** Das Warum soll dich motivieren, also stelle sicher, dass es dich emotional, geistig und körperlich anspricht.
- **Setze dir erstrebenswerte Ziele** – Je wichtiger es für dich ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit dranzubleiben.
- **Schreib es auf:** Jede Art von Wiederholung hilft. Egal, ob du es aufschreibst oder es immer wieder liest – es ist ein Training für dein Gehirn und hilft, dein „Warum“ zu manifestieren.
- **Weg mit Ablenkungen:** Sie sind es, die unser Produktivitätsniveau drastisch herabsetzen. Wir nehmen uns zwei Stunden Zeit für eine bestimmte Sache und schaffen dann nur einen Bruchteil von dem, was wir uns vorgenommen haben, weil Facebook, Insta & WhatsApp Benachrichtigungen unterschwellig immer wieder auftauchen. Multitasking ist nicht so effektiv, wie wir das glauben, da dein Gehirn den Fokus verliert und Prioritäten verschwimmen.



© stock.adobe.com | Look!



Einige Tipps zur Beseitigung von Ablenkungen:

- Handy auf Flugmodus stellen
- Im Kalender Platz machen
- Musik auf der Wiedergabeliste zum Thema „Konzentration“ abspielen, so kommt dein Gehirn in den Flow.

Wir alle lernen durch verschiedene Erfahrungen, aber damit wir uns aktiv auf diese Erfahrungen einlassen können, sollten wir das Haus verlassen! Die Erfahrungen klopfen nicht an deine Türe. Geh in die Aktivität. Der Dopaminschub, der dadurch entstehen kann, wird dich den nächsten harten Tag tragen und dich auffangen, wenn es mal nicht so easy ist. Unser Körper ist ein wahrhaftiges Wunder, eine Mischung aus erlernten Erfahrungen und kognitiven Herausforderungen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Unebenheiten und Hindernisse in unser aller Leben unvermeidlich sind. Wenn sie für uns spürbar werden, kann es sich so anfühlen, als würde die ganze Welt für einen Moment stillstehen. Wir müssen unsere Kämpfe nicht allein austragen – bitte vergiss nicht, dass du nicht allein bist. Lass dich von den Gefahren des Stillstands nicht verführen, sondern bleib bei dir und in Bewegung. Das einzige Limit sind unsere Gedanken. Worauf wartest du noch?



Am 5. Februar 1930 schrieb Albert Einstein einen persönlichen Brief an seinen Sohn Eduard mit folgendem Satz:

**„Das Leben ist wie ein Fahrrad.
Man muss sich vorwärtsbewegen,
um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“**