

<https://youtu.be/nl46U61hRyc>

V 179



## **Keine faulen Ausreden, aber... Habe den Mut zu wichtigen Ausnahmen!!**

**Faule Ausreden sind schlecht.** Es gibt aber immer wieder Situationen, wo es richtig ist, **eine Ausnahme zu machen** und eine Regel oder eine Zusage NICHT einzuhalten.

Um GUT zu leben, ist es wichtig, dass drei Möglichkeiten gleichwertig und gleichberechtigt sind und dass alle drei ihren Platz haben:

- Es gibt Situationen, wo es ganz wichtig ist, sich voll zu fokussieren und wirklich konzentriert vorzugehen.
- Es gibt Situationen, wo es unerlässlich ist, sehr konsequent und wirklich beständig dran zu bleiben.
- Es gibt Situationen, wo wir eine Regel oder eine Zusage NICHT einhalten, weil es **jetzt** wichtig ist, eine Ausnahme zu machen.

**1) Gute Ergebnisse sind ohne Fokussierung nicht erreichbar.** Wie könnten wir ein Spitzen-Ergebnis erreichen, wenn wir nicht unsere Kräfte bündeln und alle Energien auf das gewünschte Ziel richten würden? Ja es wichtig, sich manchmal mit voller Konzentration und Fokussierung auf eine Sache zu stürzen.

**2) Damit wir das erleben, das bekommen, das tun, was uns gut tut, ist es notwendig,** konsequent und wirklich beständig dran zu bleiben. Wir brauchen gute Gewohnheiten! Gute Gewohnheiten sind so wertvoll, weil sie die Kontinuität gewährleisten. Gute Gewohnheiten haben wir mit Engagement aufgebaut. Ob es eine Essensgewohnheit oder eine Denkgewohnheit ist, ob es eine Gewohnheit beim Sport ist, ob es das Meditieren, ob es der Fixtermin mit dem Partner oder mit Freunden ist, .... Gute Gewohnheiten sind unerlässlich. Mit guten Gewohnheiten „leben wir“ Konsequenz und Beständigkeit. (Video: *Gute Gewohnheiten sind Gold wert! DU stärkst Gesundheit, Energie, Freude und Glück!*).

**3) Ja, und eine Regel, eine Zusage, eine Vereinbarung nicht einzuhalten, d.h. eine Ausnahme zu machen ist ebenso wichtig.** Bewusst Ausnahmen zu machen, das bedeutet, dass wir nicht erstarrt sind. Wir handeln nicht routinemäßig, nicht gedankenlos; es hat uns nicht der innere Richter mit

seinem Gesetzbuch im Griff. (Die Videos über „*Die Vier Versprechen*“ von Don Miguel Ruiz beschäftigen sich ganz besonders mit diesen Auswirkungen der Domestizierung)

In der Routine vergessen wir schnell, dass unsere eigenen Versprechen, öfter als man glaubt, **richtige „Gelübde“ sind**. Nicht wenige Menschen entdecken in sich Sätze wie: Ich werde NIE MEHR ihr/ihm... DAS werde ich garantiert NIE MEHR... Ich werde IMMER... Sätze mit IMMER und NIE sind da recht gefährlich! Solche Gelübde können aus der Kindheit stammen, sie können genauso nach einer großen Enttäuschung, einer schmerzlichen Trennung, einer seelischen Verletzung UNBEWUSST entstanden sein.

**Bewusst eine Ausnahme zu machen, das bedeutet, dass wir nicht auf Autopilot laufen**, sondern dass wir die großen Zusammenhänge weiterhin im Auge behalten.

Aus der Pädagogik und der Lehrerbildung habe ich die Aussage im Kopf: **„Erziehung braucht Konsequenz. Aber die Liebe kann diese Regel entkräften, die Liebe kann Regeln brechen.“** Das höhere Ziel, ein persönlicher Grundwert, ein Lebensprinzip,.. kann jetzt in dieser Situation, in diesem Augenblick wichtiger sein als die Konsequenz, die Kontinuität, die Beständigkeit.

Bleibe DU als Lebenskünstler in deiner Verantwortung; lebe alle drei Bereiche:  
O Lebe mit konsequenter Fokussierung, wenn du ein wichtiges Ziel anstrebst.

O Lebe mit guten Gewohnheiten und hilfreicher Routine, damit du ohne große Kraftanstrengung das lebst und erlebst, was dir ganz wichtig ist.

O Und sei mutig, Unterbrechungen, Ausnahmen zu machen, wenn es „jetzt“ richtig und wichtig ist.

Deine Intuition, deine Stimme des Herzens werden dir helfen, zu erkennen, wann das Eine und wann das Andere notwendig ist. Vielleicht hilft dir in solchen Situation auch immer wieder einmal die Zauberfrage. Ich verlinke...

**4) Nimm dir jetzt spontan eine Minute Zeit und überlege (= Selbsteinschätzung):**

1. Ich kann mich gut konzentrieren und bleibe fokussiert
2. Ich bin bei meinen guten Gewohnheiten konsequent und beständig
3. Ich habe den Mut, Ausnahmen zu machen, wenn es wichtig ist

Gibt es einen Bereich den ICH bevorzuge oder einen, den ICH vernachlässige?

Ich wünsche, dass du mit deiner Selbsterkenntnis zufrieden bist. Wenn nicht, wünsche ich dir den Mut und das Engagement, für das wünschenswerte Gleichgewicht etwas zu tun.

**Exkurs: Hier ist eine tolle Methode, wie man persönliche Überlegungen optimal unterstützen kann: **“Boden-Anker“****

○ Nimm drei Zettel. Schreib auf jeden einen der drei Begriffe in Form eines Satzes: Zum Beispiel

1) *Fokussiert bin ich...*

2) *Kontinuität und Beständigkeit habe ich...*

3) *Unterbrechungen, bewusst Ausnahmen sind bei mir...*

○ Lege die Zettel nebeneinander auf den Boden (Man nennt das in der Psychologie Bodenanker) und stelle dich auf jeden Zettel drauf.

Erste Runde: Spüre nach: *„Was passt und stimmt bei diesem Begriff?“*

○ Zweite Runde: Steig nochmals auf jedes Blatt und überlege: *„Fehlt bei diesem Bereich etwas?“*

Wenn du so vorgehst wirst du selber ganz sicher erkennen, **WO DU** deine Lebensfreude und Lebenszufriedenheit erhöhen kannst und **WIE DU** eine gute Balance erreichen kannst.