

<https://youtu.be/AAWkLdio6ol>

V 192



## Mach es ordentlich! Ist das RICHTIG oder FALSCH?

Das Gegenteil: „Mach es unordentlich!“ ist sicher nicht richtig. Aber ganz so einfach ist es mit dem Satz „Mach es ordentlich!“ auch nicht. Allzu schnell geht das in Richtung Perfektionismus, allzu schnell überfordern wir uns, oft sind da alte Glaubenssätze, alte Muster in uns wirksam.

Bleib drei Min dran und überleg mit mir.

1. Bist Du sehr ordentlich? Bist Du wenig ordentlich?
2. Bist Du konfrontiert mit der Anforderung anderer, weniger ordentlich zu sein, es leichter zu nehmen?
3. Bist Du mit Perfektionismus und inneren Antreibern bei Dir oder bei anderen konfrontiert?

Geh nach dieser kurzen Selbstreflexion ein paar Gedanken mit mir durch. Diese Gedanken helfen dir, den Satz klug zu verwenden und sie sind ein Schritt zur Lebenskunst.

Das Wort „ordentlich“ hat mit Ordnung zu tun und Ordnung ist ein wichtiger Teil unseres erfüllten Lebens.

Zum Problem wird der Satz: „Mach es ordentlich!“, wenn es in Richtung Perfektionismus geht, wenn alte Forderungen aus der Erziehung und damit alte Glaubenssätze und alte Muster in uns wirken. Und das tun diese alten Muster ja zuerst völlig unbewusst. Unbewusst überfordern wir uns selbst mit diesem Satz und es ist ein klarer Widerspruch zur Lebenskunst.

In der Erziehung wurde und wird der Satz tatsächlich häufig verwendet. Meist ist er unpassend. Es wird „generalisiert“ Mach „ES“ ordentlich. Das Kind erlebt den Satz als Vorwurf und glaubt, unordentlich zu sein. In einer guten Erziehung wird dem Kind nicht gesagt – vorgeworfen – „Mach das ordentlich!“, sondern man sagt dem Kind klar, was genau ist zu tun und wie ist es zu erledigen.

Unter Erwachsenen ist der Satz völlig unüblich. Ich könnte mir nicht vorstellen, zu meiner Frau zu sagen „Mach das ordentlich!“ – oder umgekehrt von meiner Frau zu hören „Mach das ordentlich!“

Jedoch haben ganz viele Erwachsene diesen Satz aus der eigenen Erziehung in sich verinnerlicht und **der Satz wirkt als** innerer Antreiber. Der Satz fällt uns spontan

ein und führt ganz oft in Richtung Überforderung, Unzufriedenheit und Perfektionismus. Verbunden ist dieser Gedanke mit innerem Druck, mit Stress und damit belastet er unseren Körper. Du weißt: Stress macht krank und verkürzt das Leben.

Eine wichtige Konsequenz: Wenn Du in Dir öfter das Gefühl oder den Gedanken hast: „Ich muss es ordentlich(er) machen“, wenn Du öfter das Gefühl hast: „Ich mache es nicht ordentlich genug“, dann geh der Frage nach: „*Welches alte Muster gibt es da in mir? Welcher alter Glaubenssatz ist da noch nicht entmachtet?*“

Wir sollten als Erwachsene (und Lebenskünstler) nichts mehr machen, damit Mama und Papa eine Freude haben, damit unser innerer Richter, unser innerer Antreiber zufrieden ist. Noch problematischer ist es, wenn in uns alte Anforderungen abgespeichert sind: „*Was werden denn da die Nachbarn sagen! Was wird denn da die Tante Emma sagen! Was wird denn da der Opa sagen!*“

Solche alten Forderungen kommen auch häufig in Form von „ich muss...“ „ich muss noch ganz schnell...“ „das muss ich unbedingt SO erledigen..“ „das muss ich noch besser...“ (Dazu verlinke ich Dir ein eigenes Video: Hör auf zu müssen! Bzw. einen eigenen Artikel: Kein Druck! Kein Stress! - Hör auf „zu MÜSSEN“ Entmache die inneren Stimmen)

Im Sinn der Lebenskunst ist es wichtig, sich selber zu entlasten von solchen inneren Anforderungen, von inneren Antreibern, von alten Mustern.

Lebenskunst heißt: Das, was wir machen, machen wir, weil wir uns dafür entscheiden. Wir machen es konzentriert und mit Engagement. Wir wollen sowohl das Tun genießen als auch zu einem guten Ergebnis kommen. Dafür nehmen wir uns auch die entsprechende Zeit (Eigener Artikel/eigenes Video: Lass dir Zeit!)

**Mach es nicht „ordentlich“, mach es so, dass dein Leben reicher wird!**