

## LebensGESTALTung „Erfolg im Leben und Beruf“

„Öffnet eure inneren Schatzkammern und erfreut euch eurer Schätze“

**Abhängigkeiten und Gewohnheiten gehören zu uns, sind aber ungesund!!!** Also was ist Gesundheit, die wir uns ja alle wünschen?

Ich wurde abhängig geboren und wurde zu gegenseitiger Abhängigkeit erzogen. Ich arbeite hart, kann mich durchsetzen und versuche stets, mich zu verbessern. Ich spiele die Rollen perfekt, die andere von mir erwarten, und ich kann sterben, ohne je zu wissen, wer ich bin. Wenn mich etwas bedrückt, dann drücke ich es einfach weg. **Das ist vielleicht normal, aber gewiss nicht gesund.**

**Oder:**

Ich wurde abhängig geboren. Zu gegenseitiger Abhängigkeit erzogen. Habe gelernt mich selbst anzunehmen, mit allen Stärken und Schwächen. Weiß was ich aus Gewohnheit tue, welches Verhaltensmuster ich wie verändern kann. Ich weiß, dass Leben Entwicklung bedeutet und will meine Welt auf bescheidene Weise zu einem besseren Ort machen. Ich weiß, dass ich ein wichtiges kleines Rädchen im gesamten großen (Schicksals-) Rad bin. Ich spiele keine Rollen mehr, denn ich weiß, dass es unmöglich ist, mir SELBST und ANDEREN treu zu sein. **Das ist vielleicht nicht normal, aber es ist gesund.**

Nun rege ich zum Nachdenken an: Welches Wetter ist gerade in Ihnen? Welche Wetterlage ist meistens in Ihnen? Nun, wenn Sie sagen, bei mir scheint täglich die Sonne und es gibt nie Regen oder ein Gewitter, dann gehe ich davon aus, dass Sie viele Gedanken und Gefühle unterdrücken und nicht wahrnehmen. Tatsache ist, dass es im Außen immer wieder Stressoren gibt. Die Stressoren werden von der Familie, Beziehung, Beruf, Verkehrslage, ausgelöst. Andere Menschen tun Dinge, so wie Sie es gelernt haben – Gewohnheiten, eingefahrene Verhaltensmuster – ihre Reaktion darauf ist auch automatisch, so wie Sie es gelernt haben.

Vielleicht drücken Sie nur das aus, was sich gefahrlos sagen lässt? Um dazuzugehören, geliebt zu werden? Da wo Gefühle und Gedanken unterdrückt werden, da setzen Sie sich selbst herab. Sie deprimieren sich.

Aus diesem Grund, erscheint es mir wichtig, die eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmuster näher zu beleuchten und gegebenenfalls zu verändern. Die Anderen werden sich nicht ändern, aber Ihre (neuen) Reaktionen werden vieles im Miteinander klären. Nehmen Sie nicht mehr alles als normal hin, denn es gibt unnormale Reaktionsmuster die für Sie GESUND sind.

Um Andere ändern zu wollen, brauchen Sie viel Energie und Sie bekommen eine kümmerliche Rendite für Ihre Investition. Wenn Sie sich selbst ändern, bekommen Sie eine viel bessere Rendite.

Einzeltermine buchen unter:

**Tel: 0650/84 29 008 oder Mail: [office@gestaltpaedagogik-ktn.at](mailto:office@gestaltpaedagogik-ktn.at)**