

## Hoffnung ist kein Lebenskonzept!

- Bei dir läuft es beruflich nicht gut?
- Du bist mit deiner Partnerschaft unzufrieden?
- Du hast Probleme mit deinem Gewicht?
- Du hast Rücken?
- Es läuft einfach nicht so, wie du es gerne hättest?

Klar kannst du hoffen, dass das von alleine wieder vergeht. Kannst weiter im Opfermodus verharren und deine Kollegen/Partner/traurige Kindheit/Wetterbericht/Corona etc. dafür verantwortlich machen.

Du kannst aber auch endlich den Hintern hochkriegen und aktiv etwas tun!

### **Wenn du dich bewegst, bewegt sich alles!**

Vorhin habe ich mit einer Bekannten telefoniert, die sich darüber beklagt, dass ihr Ehemann so wenig mit ihr spricht. Über persönliche Dinge kämen sie schon seit Jahren auf keine fünf Sätze am Tag. Der Rest ihrer „Kommunikation“ beschränkt sich auf Administratives: „Was gibt's zu essen?“ oder „Wer geht heute zum Einkaufen?“.

Sie leidet. Sie wünscht sich das wirklich von Herzen anders. Und für sie ist ganz klar der Ehemann in der Pflicht. Aber stimmt das wirklich???

### **Zum Reden gehören zwei. Zum Schweigen aber auch!**

Da hat sich über Jahrzehnte ein hübsches Muster etabliert. Und die Schuldfrage ist bereits genauso lange geklärt: Er. Er will nicht reden. Er ist halt nicht der Typ. Und jetzt ist er ohnehin so alt, dass man ihn nicht mehr ändern kann.

Was meine Bekannte bisher nicht gemacht hat: sie hat ihrem Mann noch nie gesagt, dass sie sich dringend etwas anderes wünscht und was es mit ihr macht, wenn sie nicht miteinander reden. Sie hat ihm schon jede Menge Vorwürfe gemacht. Aber eine Lösung hat sie ihm noch nie vorgeschlagen.

### **Der Opfermodus verhindert lösungsorientiertes Denken!**

Wie erkenne ich überhaupt, dass ich im Opfermodus bin? Das ist tatsächlich ganz einfach: wenn es einen Täter gibt. Sobald du jemanden oder etwas identifizierst, der an deiner Misere schuld ist, sobald es jemanden gibt, der etwas ändern muss, damit es dir besser geht, bist du im Opfermodus.

Ein weiteres Indiz ist deine Sprache. Wenn du Konfliktgespräche beginnst mit „Ich bin..., weil du ....“ Hast du ein sicheres Anzeichen dafür, dass du gerade einen Täter erschaffst. Sätze, die mit „Ich bin...“ beginnen, sind nicht automatisch Ich-Botschaften. „Ich bin..., weil du...“ ist ein Vorwurf. Getarnt als Selbstmitteilung, aber dennoch ein Vorwurf. Ein Vorwurf an den Täter.

Du findest es ungerecht, dass du Probleme mit deinem Gewicht hast, seit deiner Schilddrüsenerkrankung? Und du hoffst, dass sich das irgendwann wieder normalisiert? Am liebsten von alleine? Könnte sein, dass du da lange warten musst.

Du kannst aber auch aktiv werden: deine Ernährung umstellen, dir im Zweifel einen Profi für Ernährung bei Schilddrüsenerkrankungen suchen, dich mehr bewegen, dir ein Hobby suchen, dass dich aus der Frustfalle holt.

### **Du kannst eine Menge mehr tun, als zu hoffen!**

Bei dir läuft es seit Corona beruflich nicht gut? Dein Arbeitsplatz ist unsicher oder ganz weg, die Kohle knapp? Und in diesen lausigen Zeiten stellt einen sowieso niemand ein? Das ist alles furchtbar ätzend und du hoffst, dass das blöde Virus bald verschwindet und die ganzen dämlichen Einschränkungen aufgehoben werden? Und dann wird alles wieder gut? Könnte sein, dass du dich da irrst. Könnte sein, dass es niemals wieder so wird wie vorher. Könnte sein, dass hoffen dich nicht weiterbringt.

Du kannst die Zeit aber auch nutzen, um dich weiterzubilden. Im Internet sind zig kostenlose Angebote zu finden, die Büchereien haben wieder offen, du kannst deinen Geist den ganzen verdammten Tag lang bilden, wenn du das willst. Das ist kostenlos aber ganz sicher niemals umsonst! Denn es bringt dich persönlich immer weiter! Und wer weiß, wo dich das dann hinführt? Oder du suchst dir vorübergehend einen Nebenjob, um die finanziellen Verluste wenigstens ein bisschen aufzufangen. Oder du bittest jemanden konkret um Hilfe.

### **Du kannst eine Menge mehr tun, als zu hoffen!**

Nimm dein Leben in die Hand, krieg den Hintern hoch und fang einfach an. Es gibt in deinem Leben nichts, worauf du keinen Einfluss hast!

## **Meine Botschaft an dich: ALLES ist möglich! Es ist DEIN großartiges Leben!**

Herzlich

Deine *Heike*