

Was kann, was muss und was will ich leisten?



Welche Normen könnten verletzt werden, wenn Sie eine Pause machen? Hier ein paar Beispiele, die mir einfallen. Bitte ergänzen Sie aus Ihrem eigenen Fundus. Nehmen Sie dazu eine beobachtende Haltung sich selbst gegenüber ein. Es geht nicht darum, sich selbst abzuwerten! Diese Übung zeigt Ihnen etwas über sich selbst, das weder gut noch schlecht ist – es ist erst einmal einfach da. Die Bewertung und mögliche Aktivitäten kommen danach:

- Ich muss sozial aktiv sein.
- Ich muss mich engagieren.
- Ich muss die Welt retten.
- Ich muss gute Werke tun.
- Ich darf nicht faul und bequem werden.
- Ich darf nicht Teil des Establishments werden.
- Ich darf keine Freude haben, wenn andere leiden.
- Ich darf nicht egoistisch sein.

Nehmen Sie die Beobachtungsposition ein und beobachten Sie Ihre Reaktionen auf meine vorgeschlagenen und Ihre selbst formulierten Normen: Tritt irgendwo Stress auf? Müssen Sie lachen? Fühlen Sie sich »ertappt«? Vielleicht haben Sie an der einen oder anderen Regel schon gearbeitet, sie abgemildert oder sie (was sehr schwer ist) aus Ihrem Regelkanon entfernt. Versuchen Sie zum Abschluss dieser Reflexion, eine Regel zu formulieren, die Ihr Engagement wertschätzt und stärkt und gleichzeitig Zeiten der Erholung, soweit die in Ihrer Lebenssituation möglich sind, als wichtigen Teil dieses Engagements wahrnimmt.
