

Nicht nur das Aufräumen und Putzen in Haus und Garten kann uns von Ballast befreien! Ballast sitzt nicht nur in physischen Dingen, sondern auch im Kopf und im Herzen, dort sogar noch klebriger und dauerhafter als staubige Wusel unter einer Kommode. Beschwerendes, das uns davon abhält, uns gut zu fühlen, sollte ebenso aufgespürt und entsorgt werden wie alte Kleider oder gar muffige Zeitungen.

Seien Sie unbesorgt, ich möchte Sie nicht zu schweißtreibender Arbeit animieren, sondern "nur" zum Nachdenken anregen und zum liebevollen Aufräumen in der eigenen Seele.

Am wichtigsten ist es dabei, negative Gedanken an die wir uns klammern – oder die sich vielleicht an uns klammern – loszulassen. Dazu gehören die Überzeugung, nicht gut genug zu sein, und die Angst, in Vergleichen schlecht abzuschneiden. Man sollte sich klarmachen, dass es immer jemanden geben wird, der irgendetwas besser kann, manchmal sogar viele, die fast alles besser können. Aber, was soll's? Wird die Welt eine bessere, wenn Sie sich das täglich vorsagen? Ganz gewiss nicht, im Gegenteil! Sie sind einzigartig und hier, um all Ihre Talente einzubringen, damit die Welt ein bisschen schöner und bunter wird.

Perfektionismus wird viel zu hoch eingeschätzt und raubt deshalb wertvolle Energie. Nur wer sich selbst auch Fehler erlaubt oder ein Scheitern einkalkuliert, wird Neues zuversichtlich wagen. Wenn Sie sich in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis umsehen, werden Sie entdecken, dass es da viele Leute gibt, die nicht perfekt sind. Trotzdem respektieren, mögen oder lieben Sie sie sogar. Und diesen Menschen wird es mit Ihnen ähnlich ergehen.

Konrad Lorenz empfahl jedem Wissenschaftler, er möge als "gesunden Frühsport, gleich vor dem Frühstück eine Lieblingstheorie aus dem Fenster werfen". Wie geht es Ihnen mit festgefahrenen Gedankengängen? Auch alte Vorurteile gehören zum Ballast, der abgelegt werden sollte. Und genauso, wie man Schuhe, die nicht mehr passen, weggibt, sollte man sich auch von Überzeugungen verabschieden, aus denen man herausgewachsen ist. Es funktioniert ähnlich wie das Ausmisten von Schränken: Altes, das sich nicht bewährt hat oder nicht mehr gebraucht wird, kommt weg und macht Platz für besseres Neues.

Sehr belastend auswirken können sich auch Gedanken an früher gemachte Fehler. Wichtig wäre da, zu reparieren, was immer man wieder gut machen kann. Wo das nicht möglich ist, bringt es nichts, sich dauernd darüber trübe Gedanken zu machen. Suchen Sie sich ein neues Ziel, das Sie stellvertretend für das vergeigte mit neuem Schwung und gestützt auf das inzwischen Gelernte ins Auge fassen und auch erreichen.

Gehören Sie zu denjenigen, die immer gleich das Schlimmste annehmen? Die, wenn es zur Unzeit an der Tür läutet, sofort eher an einen Todesfall in der Verwandtschaft als an den Geldbriefträger denken? Tun Sie das vielleicht "für alle Fälle", dass Sie zumindest "nachher nicht enttäuscht" sind oder sich gar "zu früh gefreut" hätten? Unangenehmes passiert nicht seltener, nur weil man sich schon einmal davor gefürchtet hat! Insgesamt zählt die Menge der Stunden, die Sie mit guten Gedanken verbringen, und es tut gut und spornt an, über vergangene Erfolge nachzudenken.

Noch ein Hindernis auf dem Weg zur Zufriedenheit ist mangelnder Mut. Viele haben zu oft Angst, sich unbeliebt zu machen. Zum Glück kann man Mut trainieren! Dabei beginnt man mit kleinen "Wagnissen"; sind diese geschafft, erzeugt das Halt und Sicherheit, und auch Lust, auf nächstgrößere loszugehen. Machen Sie sich Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten bewusst und setzen Sie sie spielerisch ein.

Bedenkenswert ist auch folgender „Merksatz“ - als Gedankenexperiment oder auch als ultima ratio. Er lautet:

Wenn du ein Problem nicht lösen kannst, lös dich von dem Problem!