

Der Alltag im Hamsterrad

Der Job ist da, ein Partner vielleicht auch. Dann heißt es: Morgens früh genug aufstehen, um pünktlich im Büro zu sein, alles geben, um den Job gut zu machen und den Firmenwagen zu behalten, immer mehr arbeiten, damit der Chef zufrieden ist, abends dann platt ins Bett fallen und das Ganze jeden Tag. Nach fünf Tagen dann die nahende Rettung: das Wochenende. Dann gilt es die Zeit mit der Familie zu verbringen, die sonst zu kurz kommt, und endlich das zu tun, worauf man wirklich Lust hat. Kommt Ihnen das bekannt vor? Glückwunsch! Dann sind Sie auch einer derjenigen, die das Hamsterrad von innen kennen.

Zweifel pieksen wie Krümel im Bett

Irgendwann kommt allerdings bei jedem der Punkt im Leben, wo einige Fragen so hartnäckig pieksen wie Krümel im Bett. Die Lust auf den Alltag im Hamsterrad schwindet. Dann hilft Hin- und Herwälzen, Augen verschließen und ignorieren zwar, um Zeit zu schinden. Doch solange wir uns nicht aufraffen, diesen Fragen wirklich nachzugehen, wird's auch nicht besser. „Ist es das jetzt“ sticht die erste Frage, „Was will ich eigentlich wirklich“ bohrt die zweite.

Dann kommen da diese Zweifel, getarnt in selbstsabottierenden Gedanken wie „Das kann ich jetzt nicht machen.“ „Ich kann doch nicht alles hinschmeißen und mein Leben so leben wie *ich* es will“, „Da hängt viel zu viel dran“ Kennen Sie solche Sätze? Das ist ein klassisches Beispiel für einschränkende Überzeugungen und Fremdbestimmung.

Erinnern Sie sich an Ihre Träume

Erinnern Sie sich noch daran, wovon Sie geträumt haben bevor Sie aufgehört haben zu träumen? Wie sah Ihr Entwurf Ihres Lebens aus? Träumten Sie vom Hamsterrad? Träumten Sie davon, einen gut bezahlten Job zu haben, allen gefallen zu wollen, in Ihren Gewohnheiten gefangen zu sein oder waren da vielleicht Wünsche und Träume wie viel zu reisen, im Ausland zu wohnen oder mit dem, was Ihnen *wirklich* am Herzen liegt nebenbei Geld zu verdienen, um das Leben mit allen Sinnen genießen zu können?

Überwinden Sie Ihre Angst

Was die meisten davon abhält, ihren wahren Lebenshunger zu stillen und ein selbstbestimmtes Leben nach den eigenen Vorstellungen zu leben, ist Angst. Angst ist die Abkürzung für Annahme nicht geprüfter Situationen und Tatsachen. Oder, um es mit den Worten von Henry Ford zu sagen: „Wer immer nur das tut, was er schon immer getan hat, bekommt auch nur das, was er schon immer bekommen hat.“ Haben Sie den Mut, Neues zu wagen, Ihren eigenen Weg zu gehen und sich nicht von anderen Ihre Ziele oder Visionen ausreden zu lassen. Wo liegt ihre Passion? Was macht Ihnen richtig Freude? Was sind ihre Stärken? Wobei tanzt ihr Herz?

Alltag im Hamsterrad – wie können wir entkommen?

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 14. Oktober 2014 um 13:38 Uhr

Finden Sie Ihr persönliches *Warum*! Finden Sie also heraus, was Sie *wirklich* wollen. Und dann machen Sie sich auf den Weg ihr Sehnsuchtsziel zu erreichen. Denn es ist

Ihr

Leben und jeder Tag bietet die Chance 86.400 Sekunden – oder anders ausgedrückt 3.600 Minuten – zu

leben

und nicht nur zu funktionieren. In diesem Sinne: Lassen Sie ihre Träume wieder zu, weil Sie es sich wert sind!

**Ihre Mental- und Erfolgscoach
Sonja Volk**