

840.000 nehmen Psychopharmaka (SN, 18.6.2011) TEIL 3

Die Quelle der Überlastung kommt häufig aus dem Vergleich mit anderen und dem unstillbaren Drang besser, schneller usw. zu sein oder alle permanent steigenden Erwartungen von außen erfüllen zu wollen. Die Quelle des Ursprungs der Belastung ist dabei ziemlich egal. Egal ob die Überforderung aus der Freizeit oder dem Beruf/der Tätigkeit kommt, sie wiegt gleich schwer.

Achtung vor Patentrezepten! Nicht die schnelle neue Checkliste oder der rasche Tipp helfen. Die kommen zwar gut an, weil sie meist rasch und einfach in der Umsetzung sind. Allerdings verpuffen sie genau so schnell wieder.

Handlungen, die ein bis zwei mal umgesetzt worden sind, haben noch nicht zu nachhaltigen Verhaltensänderungen geführt. Und beim ersten Gegenwind, der nächsten Unsicherheit, fallen wir in alte Verhaltensmuster zurück.

Eine neue Art von Balance für alle Lebensbereiche zu schaffen braucht Zeit und beginnt bei der Einstellung zu sich und seiner Leistung.

Wie sieht mein persönliches Überforderungsmuster aus?

Wo will ich zuviel?

Bin ich bereit:

- + Verantwortung für mich/mein Leben zu übernehmen?
- + Zufriedenheit zu erkennen, zufriedener mit mir zu sein?
- + mich so anzunehmen, wie ich bin?
- + meinen Selbstwert zu steigern?

Wirkliche innere Gelassenheit beginnt mit dem Annehmen des eigenen Selbst, der Sonnen- wie auch der Schattenseite...



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul