

Die 3 großen Lebensfragen

Und wie wir
unsere Antworten
darauf finden

In drei Schritten zu einem besseren, schöneren und selbstbestimmteren Leben finden. Das kann uns wirklich gelingen, wenn wir mal wieder bei uns selbst ankommen, sagt Coach und Buchautorin Christina Kropp. Wie wir dafür den richtigen Weg finden, erzählt die Expertin für Auszeitcoaching in einem Exklusiv-Interview mit der Good Health

Das Ziel bin ich“, lautet der Titel Ihres Buches, in dem Sie uns darlegen, wie wir bei uns selbst ankommen. Für mich klingt das recht egoistisch, mich selbst als Ziel zu deklarieren. Warum sollte ich mich in den Mittelpunkt stellen, Frau Kropp?

Etwas ganz für uns allein zu beanspruchen klingt erst einmal nicht richtig. Zu teilen, was wir haben, steht schließlich moralisch in der Gesellschaft hoch im Kurs. Wir können andere jedoch nur unterstützen, wenn es uns selbst gut geht. Das erfahren wir jedes Mal, wenn wir im Flugzeug sitzen und die Sicherheitsanweisungen vor dem Abflug verfolgen. „Falls in einer Notsituation der Luftdruck in der Kabine sinkt, dann fallen Sauerstoffmasken aus den Fächern über Ihnen. Legen Sie zuerst Ihre Maske an, bevor Sie versuchen, der Person neben Ihnen zu helfen.“ Das ist nicht egoistisch, sondern klug. Wir können nämlich nur helfen, wenn wir selbst genügend Sauerstoff und Energie haben. Und das gilt auch im Alltag, was uns häufig nicht klar ist. Wir hocken immer wieder zwischen den Stühlen unserer Gefühle. Und wenn wir so dahocken, ist es Zeit, mal wieder bei uns selbst anzukommen.

Was genau sollten wir denn tun, um bei uns selbst anzukommen?

Wir sollten wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse achten und uns nicht an der Familie, den Freunden, Nachbarn oder dem Partner orientieren. Ich nenne es ungeteilte Aufmerksamkeits für uns selbst. Das ist vielen unangenehm. Kennen Sie Wilson? Den Volleyball aus dem Film „Verschollen?“ Mit zwei Augen, einer Nase und einem Mund hat Hanks den Ball zu seinem Freund und Berater gemacht. Wilson hat ihm vier Jahre dabei geholfen, auf einer einsamen Insel zu überleben und bei Verstand zu bleiben

Ja, ich kenne Wilson. Als Hanks ihn auf hoher See ans Meer verliert, sind mir die Tränen gekommen.

Das ging vermutlich vielen Zuschauern so. Dabei spricht Tom Hanks genau genommen mit sich selbst, mit seinem inneren Berater. Wenn wir auf uns selbst

hören, ist es oft genau das, was unser Selbstbewusstsein stärkt. Wir wissen wieder, wo es langgeht. Was unser Ziel ist. Auch wenn wir vielleicht auf dem Weg abbiegen und die Navigation ändern. Ziele sind im Grunde lediglich Etappen, die uns bestenfalls immer wieder zu uns selbst führen. Und wer nicht bei sich ankommt, wird auch woanders nicht ankommen.

Es geht dabei um Veränderungen, die uns in drei Schritten gelingen sollen. Warum drei Schritte?

Wir benötigen Zeit, um echte Veränderung zu bewirken. Denn es geht dabei um drei große Lebensfragen. 1. Wie gelingt es mir, mental wieder ganz oben auf zu sein? 2. Wie kann ich meine eigene Motivation wiederfinden? 3. Was ist mir wirklich wichtig im Leben und wie erreiche ich das? Antworten auf diese Fragen finden wir nicht von heute auf morgen sondern Schritt für Schritt. Beginnen wir mit dem ersten.

1.

Wie gelingt es mit, mental wieder ganz oben auf zu sein?

Welche tiefere Bedeutung steckt hinter dieser ersten Frage?

Gedanken bestimmen Verhalten und Gefühle. Dabei sind gelernte und gewohnte Denkmuster mitunter hartnäckig. Wenn wir unsere eigenen Muster erkennen und wissen, wie wir in manchen Situationen ticken, fällt es uns

leichter, störende Denkmuster neu zu ordnen und zu durchbrechen.

Und wie erkennen wir unsere eigenen Muster?

Bewusstheit ist der Schlüssel, sich selbst liebevoll im Tun zuzuschauen. Oft machen wir uns runter, wenn wir unliebsames Verhalten an uns erkennen. „Das kann doch nicht wahr sein“ rufen wir dann. Doch! Es ist ja da. Wir erleben es gerade. Und es ist wie es ist. Entscheidend ist, dass wir, im Wissen wo wir stehen, auf das achten, was für uns aktuell wichtig ist. Dann erkennen wir auch meist, wo unsere Vorstellungen mit denen der anderen kollidieren, dann erkennen wir unsere Muster. Warum wir enttäuscht sind, ängstlich, wütend, traurig oder unsicher. Die Bewusstheit ist der erste Schritt zu mehr Selbstverantwortung. Geben wir dem was uns quält Raum – es darf sein. Sich selbst zuzuwenden bedeutet, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen und auch im größten Chaos auf der eigenen Seite statt sich selbst im Weg zu stehen.

Was sind das für Probleme, die uns mental ins Chaos stürzen?

Es geht um Sorgen, Glück, Geld und die Liebe, der ganz normale Wahnsinn. Wenn wir in mentalen Schieflagen zu uns halten – gerade dann, wenn kein anderer Zeit hat – erkennen wir, wie stark uns das macht. Und wie wichtig diese Stärke ist, um endlich wieder die Zufriedenheit im Alltag zu spüren, die uns manchmal ebenso unerreichbar wie unspektakulär erscheint, und die sich wie ein wärmendes Nachhausekommen anfühlt. Leise und kostbar. Das ist ein Ziel, das in jedem von uns steckt.

Wie helfen Sie als Auszeit Coach, diesem Ziel näherzukommen?

CHRISTINA KROPP

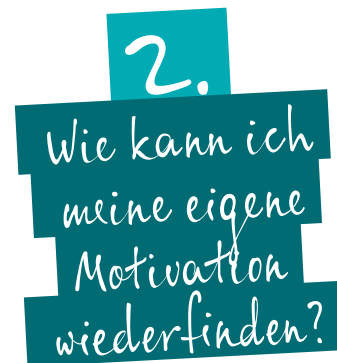


arbeitet seit 2011 als selbstständiger Coach. Mit ihrem Auszeitcoaching entwickelte sie ein besonderes Produkt für ein Coaching in Bewegung und am Meer. Ihre Coachings bietet sie an der Nordsee, in Schleswig-Holstein und in Spanien an der Costa Brava an. Sie lebt mit ihrer Familie in Husum. www.christina-kropp.de

Auszeitcoaching ist ein bisschen wie der Spaziergang eines Hundes. Wir gehen los, schnuppern, überlegen, wo wir stehen, laufen wieder ein Stück weiter. Es geht darum, den eigenen Kompass zu nutzen, um sich neu zu orientieren. Unserem Leben wieder unsere eigene Richtung zu geben. Und mit der Nase im Wind schnuppern wir schon nach dem nächsten Thema. Entdecken, gestalten und neu strukturieren – reisen, um bei sich selbst anzukommen, ist das Ziel jedes Auszeitcoachings. Wir üben, immer wieder neu zu reflektieren und auch mal etwas liegenzulassen, wenn es nötig ist. Das können Menschen, die mit mir gearbeitet haben, dann selbst.

Aber Coaching kann ja die Gedanken nicht wegzaubern, die uns negativ beeinflussen, oder?

Natürlich nicht. Alles was wir denken, beeinflusst unser Leben. Und oft bleiben wir im Kopfkino stecken, wir fühlen uns, als sei das, was wir uns vorstellen, die Realität. Doch es ist möglich, das eigene Handeln und die Gefühle wieder selbst zu bestimmen. Lehnen Sie sich zurück und entscheiden Sie in Zukunft selbst, ob Sie Ihren Gedanken hinterherrennen wollen, wie ein Hund seinem Stock. Oder ob Sie sie weiterziehen lassen, wie die Wolken am Himmel. Sie bilden sich sowieso jeden Tag neu, darauf haben wir keinen Einfluss. Beeinflussen können wir, was wir mit den Gedanken machen. Das erfahren wir ebenso bei dem nächsten Schritt auf dem Weg zu uns selbst.



Es geht also auch bei der zweiten Lebensfrage darum, was sich in unserem Kopf abspielt, richtig?

Ja. Es geht ums Innehalten, was Klarheit und Gelassenheit schafft. Wir tanken auf. Das gelingt am besten, wenn wir uns

bewegen. Dann wird unser Gehirn besser durchblutet, der Kopf wird frei, wir können kreativer denken, stellen uns mit einem Mal die richtigen Fragen: Was genau ist mein Problem? Wie kann ich widerstandsfähiger werden? Wie kann ich meine Emotionen besser kontrollieren? Indem wir uns öfter mal auf uns selbst besinnen, finden wir Antworten und Lösungswege. Wir beginnen zu agieren statt nur zu reagieren oder hinzunehmen. Endlich wieder die Kraft zu haben, eine eigene Lebensvision zu entwickeln, wirkt enorm motivierend auf uns.

Und diese Kraft entwickeln wir am ehesten, wenn wir uns bewegen?

Diese Erkenntnis ist wissenschaftlich belegt. Körperliche Bewegung führt zu neuen synaptischen Verbindungen und schafft so die neurologische Basis für Veränderungen. Diese Vernetzung können wir uns wie eine Straßenkarte vorstellen. Wenn mal ein Baum auf der Straße liegt und wir nicht weiterkommen, suchen wir nach einem anderen Weg. Solche kreativen Umleitungen sind neue synaptische Verbindungen. Veränderung innen braucht Bewegung im Außen. Deshalb coache ich in der Natur.

Welchen Vorteil bringt die Natur?

Die Natur verlangt und bewertet nichts. Sie ist einfach da. Wir spüren uns selbst besser und können mit Abstand vom Alltag besser erkennen, dass Vieles in einer Woche einem Monat oder einem Jahr gar nicht mehr so wichtig sein wird wie im aktuellen Moment. Für diese Erkenntnis reicht manchmal schon ein kleiner Spaziergang aus. Gehen in der Natur kann ein Date mit uns selbst sein. Eine Art der Meditation ohne Leistung zu erbringen. Wir sind einfach, weil wir sind. Nicht weil wir etwas sein müssen. So lernen wir uns erst richtig kennen.

Und in dem Moment erkennen wir auch, was uns motiviert?

So ist es. Wer sich selbst kennt, kann überhaupt erst neuen Handlungsspielraum für sich selbst herstellen. Erst dann können wir Chancen und Möglichkeiten erkennen und nutzen. Gutes, das wir in uns herumtragen und aus den Augen verloren haben, wird wieder Bestandteil unserer selbst.

3.

Was ist mir
wirklich wichtig
im Leben und
wie erreiche
ich es?

Sie schreiben, dass die Antwort auf diese dritte Frage darüber entscheidet, ob wir glücklich sind. Warum?

Eine ehrliche Antwort auf diese Frage zeigt uns, ob das Ziel, das wir anstreben, wirklich unser Ziel ist oder ob wir es von jemandem übernommen haben. Denn nur unser eigener Weg führt zum Ziel.

Wieso sollten wir ein Ziel übernehmen und vom wem?

Manchmal leihen wir uns Ideen von Menschen aus, die wir bewundern, obwohl sie nicht zu uns passen. Manche Ziele gehören uns also gar nicht. Es fühlt sich dann an, wie Kleidung, die zu eng oder zu weit ist. Bei Zielen, die zu uns passen, ist auch der Weg dahin fast immer ein Vergnügen. Auch in Zeiten von Widerständen und Zweifeln, die zu einem guten Ziel immer dazugehören. Auf unserem Weg sind wir einfach motiviert. Denn wir haben einen Plan für unser zukünftiges Leben, weil wir endlich wissen, wohin es uns führen soll.

Was erwartet uns denn bei Ihrem einstündigen Online Seminar?

Ein tieferes Verständnis für das eigenes Verhalten. Damit können wir unsere Emotionen besser steuern und alte Glaubenssätze positiv umwandeln. Und falls der Wind mal von vorne kommt, bleiben wir handlungsstark. Coaching ist dabei eine Hilfe zur Selbsthilfe. Die biete ich den Lesern in meinem Seminar an.



Buchtipp

Christina Kropp:
„Das Ziel bin ich“,
BoD – Books on
Demand, gebundene
Ausgabe, 224 Seiten,
24,90 €

School of Good Health

Die Wohlfühlakademie

Im Nachhinein sind wir oft schlauer. Wir wünschen uns, weniger impulsiv gehandelt zu haben oder stellen fest, dass wir uns Tränen und Wut hätten sparen können. Wir können die tägliche Flut der Gedanken nicht kontrollieren aber wir können lernen, sie besser handzuhaben. Es ist eine Frage der Klarheit, sich der eigenen Themen bewusst zu werden und mit ihnen umgehen zu können. Authentisch zu sein betrifft dabei nicht nur unser Verhalten – es umfasst unsere ganze Persönlichkeit. Wenn wir wissen, wer wir sind, machen wir uns weniger Sorgen, denn wir kennen unsere Fähigkeiten und Vorzüge. Nach dem Motto: Ich bin okay, du bist okay – so können wir andere lieben und uns selbst treu bleiben. In ihrem kostenlosen Online Seminar „Das Ziel bin ich“ lädt Christina Kropp zu einer kleinen Auszeit ein, bei der wir uns endlich einmal Zeit für unser eigenes Leben nehmen. Wir werden

- erkennen
- verstehen
- verändern,

und uns dabei auf einen Weg zu uns selbst begeben.



Online
Seminar
Termine & Infos

„Bei dem Online Seminar „Das Ziel bin ich“ mit Christina Kropp kann jeder sich eine kleine Auszeit nehmen und wieder einmal bei sich selbst ankommen. Einfach über Zoom teilnehmen.“