

**100% BUER-Kolumne
„Wellness für die Seele“**

Mach dein Ding!!!

Jetzt steht in der Natur wieder alles „auf Anfang“! Auch das kleinste Blümelein macht „sein Ding“. Es wächst, ohne sich zu verleugnen, je nach Standort mal üppiger, mal bescheidener, aber aufgrund seiner Gene immer unverkennbar!

Wie halten Sie es mit Ihrem persönlichen Wachstum? Haben Sie schon alle Ihre (geerbten) Gaben entdeckt? Leben Sie Ihr Potential zufrieden aus? Das muss nicht heißen, dass Sie ein Erfolgsautor werden oder ein Unternehmen gründen. Vielleicht sind Sie eine zuverlässige Bürokräftin oder mit viel Kraft und Ausdauer in einem anderen Bereich engagiert. Aber auch im Privatleben gibt es zahllose Wege „sein Ding“ zu machen. Man muss nicht unbedingt eine leitende Position bekleiden. Günstig ist es allerdings, im eigenen Leben das „Heft in der Hand“ zu haben, „Capitana“ auf einem eigenen Boot zu sein.

Was machen Menschen, die mit Leichtigkeit „ihr Ding machen“, anders, woran erkennt man sie? Sehr wichtig ist ein gesundes Selbstbewusstsein. Es ist ja so: Wenn Sie zum Beispiel sagen: „Ich finde rot gut“, werden Sie dafür von den einen geachtet/geliebt und von den anderen gehasst/gemieden. Ganz egal, welche Farbe (welchen Partner/Beruf/Style) Sie wählen, immer werden Sie mit

Unterstützern und Gegnern zu tun haben. Aber wie kann man entspannt zu sich und der eigenen Wahl stehen (und auch den Entscheidungen des Gegenübers mit Achtung begegnen)? Im Internet werden zahllose Kurse zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins angeboten und auch der alternative Bereich hält für diesen Bedarf Lösungswege parat. Eine systemische Variante ist die Aufstellungsstruktur von Dr. Langlotz. Im Rahmen dieser Arbeit werden die drei Selbstanteile angeschaut, die schon Sigmund Freud benannte: Das Über-Ich, das Ich und das Es. Sie lernen Ihre eigenen Probleme von denen Ihrer Umgebung zu unterscheiden und natürlich entdecken Sie auch, wie man ganz entspannt, freundlich und fest „Stopp“ sagen kann, wenn ein Mitmensch Ihnen mit einem unangemessenen Ansinnen „auf die Pelle rückt“. Nur Mut, Probieren geht über Studieren!

*Regine Rudat-Krebs, Systemisch-Psychologische Beraterin
www.system-rudat-krebs.de*