

*„Falls Du glaubst, dass Du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche einmal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist“*

Dalai Lama

Ist der Dalai Lama nicht herrlich? Ich finde es eine große Kunst, Metaphern mit einem Augenzwinkern zu finden.

Doch nun zur Mücke, von der uns in diesem Sommer übrigens eine Plage erwartet, wenn man den Medien Glauben schenken darf. Im Gegensatz zur Mücke, die frei von Zweifeln, Vergleichen und Bewertungen lebt, kennen wir Menschen sehr wohl das bedrückende Gefühl, wenn man glaubt, man sei zu klein, um was zu bewirken.

Näher betrachten möchte ich die Situationen, wo wir den Satz: „ich kann nichts machen“ als Schutzschild benutzen, um nicht wieder enttäuscht zu werden oder um Konflikte zu umgehen. Diese Vermeidungshaltung hat den Hintergrund, dass unser Gehirn zur Einschätzung aktueller Situationen stets vergangene Erlebnisse heranzieht. Das ist nicht immer zu unserem Vorteil. Vielmehr erwarten wir zum Beispiel, dass es sowieso nichts nützt Missstände anzusprechen, wenn der Chef auch bislang nicht zugehört hat.

Je schmerzhafter die Erfahrungen, umso eher orientieren wir uns an ihnen. Wir können uns dann gar nicht vorstellen, dieses Mal Gehör beim Chef zu finden bis hin zu, es wäre naiv oder töricht daran zu glauben. Doch genau dazu möchte ich Sie wieder mit dieser „Mückenmetapher“ ermutigen: nämlich unabhängig von dem inneren Bewertungskonzert sich wieder dafür zu öffnen, dass die Zukunft anders als die Vergangenheit wird.

Wenn das „klein-Gefühl“ also mal wieder um die Ecke schaut, empfehle ich:

1. erinnern Sie sich an mindestens 3 Situationen aus dem letzten halben Jahr, wo sie sich einflussreich und kompetent gefühlt haben.
  2. finden Sie mindestens 3 Gründe, warum es dieses Mal funktionieren kann.
- Fällt ihnen absolut nichts ein, bitten Sie nahestehende Menschen um Ideen.

Diese Ergänzung unserer Sichtweise ist wichtig, um uns selbst und unserem Potential gerechter zu werden. Wir haben nämlich Beides in uns – Erfahrungen und Gefühle von „ich bin machtvoll und groß“ und „ich kann nichts bewirken und fühle mich klein“. Letztere sind uns einfach nur oft präsenter und nach unseren Erfolgen müssen wir manchmal förmlich graben.

Die nächste Mücke, die Ihnen den Schlaf raubt, kann auch eine Anregung sein, um ganz allgemein darüber nachzudenken, wo in ihrem Leben noch Luft nach oben ist, um ihre volle Größe zu zeigen. Dann hätte sie auch etwas Sinnvolles bewirkt.