

Change it, love it or leave it

Gib mir Kraft, Dinge zu tun, die ich ändern kann.
Gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!
Reinhold Niebuhr, US-Theologe

Übersetzt heißt das soviel wie: Wenn Dir etwas im Leben nicht gefällt,

- ändere es (change it)
- lerne es zu lieben (love it) oder wenn für Dich beides nicht geht,
- verlasse die Situation (leave it).

Natürlich können Sie

- sich auch immer wieder darüber aufregen und ärgern, dass es anders ist, als Sie es sich wünschen,
- Sie können anderen (dem Arbeitgeber, der Politik oder Ihrem Lebenspartner) die Schuld geben, dass es ist, wie es ist.
- Sie können eine große Traurigkeit darüber entwickeln oder
- Sie können sich betäuben, mit Ablenkungen oder Drogen aller Art.

Aber bringt Sie das langfristig weiter?

O.K., das war natürlich eine rhetorische Frage. Natürlich bringt Sie das nicht weiter.

Wenn man diese Optionen weiterdenkt, kann man daraus auch ganz konkrete Fragen entwickeln:

Change it ... (ändere etwas)

- Will ich etwas an der Situation verändern?
- Wenn ja, was genau will ich ändern?
- Was genau soll anders werden?
- Welche Möglichkeiten hätte ich, etwas zu ändern?
- Wie genau gehe ich dazu vor?
- Bis wann will ich die Veränderung umsetzen?

Love it ... (lerne, die Sache zu lieben, zu akzeptieren,)

- Was würde mir fehlen, wenn ich die Situation verlassen würde?
- Wofür könnte ich hier auch dankbar sein?
- Welche guten Seiten hat die Situation?
- Wie kann ich die Situation als Lernerfahrung nutzen und daran wachsen?
- Wie kann ich lernen, besser damit umzugehen?
- Wie kann ich lernen, die Situation weniger ernst zu nehmen?
- Wie kann ich lernen, die Situation zu akzeptieren?

Leave it ... (verlasse die Situation)

- Will ich die Situation verlassen? Will ich die Situation loslassen??
- Wie kann ich dafür sorgen, der unerwünschten Situation nicht mehr zu begegnen?
- Was wäre der Preis dafür, die Situation zu verlassen? Und bin ich bereit, den Preis zu bezahlen?
- Was sind die Risiken, wenn ich die Situation verlasse und wie könnte ich die Risiken vermeiden oder abfedern?
- Wann will ich mich herausziehen?
- Welche Schritte sind dazu notwendig?
- Bis wann will ich das umsetzen?

Eine Übung zur Methode:

Schreiben Sie - ohne groß nachzudenken -

ALLES auf, was Ihnen im Augenblick nicht gefällt, Sie ärgert, nervt oder Ihre Grenzen übersteigt:

Situation	Symbol	Ressource	bis wann?

Jetzt malen Sie hinter jeder der **negativen Situationen** ein kleines Symbol.

Einen **kleinen Hammer**, wenn Sie diese Geschichte endlich in die Hand nehmen und etwas ändern wollen.

Ein **kleines Herz**, wenn Sie die Sache lieben oder wenigstens akzeptieren lernen wollen.

Einen **Pfeil**, wenn Sie die Situation verlassen wollen.

Überlegen Sie auch, welche **Ressource** (innere oder äussere) Ihnen für eine gute Lösung hilfreich ist.

Sie können auch zusätzlich dazu schreiben, **bis wann** Sie eine der drei Möglichkeiten umsetzen wollen:

- Bis wann wollen Sie etwas ändern?
- Bis wann wollen Sie die Sache akzeptieren?
- Bis wann wollen Sie die Situation verlassen?

Wenn Sie so diese Liste schreiben, haben Sie hinterher einen praktischen Plan, wie Sie mit den unerwünschten Dingen in Ihrem Leben umgehen wollen. Und dann können Sie aktiv werden, um diesen Plan in die Tat umzusetzen.

Kämpfe um das, was Dich weiterbringt.

Akzeptiere das, was Du nicht ändern kannst

und trenne Dich von dem, was Dich runterzieht.

Die Vervielfältigung der Unterlagen ist nur mit Genehmigung der Autorin erlaubt.