

Wer viel gibt, braucht viel...oder sag nicht JA, wenn Du NEIN meinst...

Eine Erfolgsformel kann ich dir nicht geben, aber ich kann dir sagen, was zum Misserfolg führt: der Versuch es jedem gerecht zu machen. Zitat: Herbert Bayard Swope

Kennen Sie die Gedanken, immer nur ich gebe, tue, es ist mir einfach alles schon zu viel? Kennen Sie das Gefühl der Energielosigkeit, Leere, Traurigkeit?

Ja, das ist ein Indikator, dass ich mir zu viel zumute, dass ich meine Grenze der Müdigkeit, meinen Wunsch nach Rückzug, ausruhen nicht ernstnehme, oder im schlimmsten Fall gar nicht mehr spüre. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Geben ist ein wunderbares Gefühl, aber wenn Sie an eine Tanksäule denken, die muss auch immer wieder nachgefüllt werden, damit wieder viele Autos tanken können. Aber leider können wir nicht so einfach einen Tankwagen bestellen, denn in der heutigen Zeit geht es vielen gleich wie Ihnen. Was könnte die Lösung sein?

Ja, Sie wissen es in Ihrem Inneren bestimmt. Ja, Sie haben schon viele Tankstellen in Ihrem Leben gehabt, sonst wären Sie ja gar nicht mehr da, aber vielleicht haben Sie so viel zu tun, dass Sie drauf vergessen haben? Tankstellen sind nicht im AUSSEN, diese sind in Ihrem Inneren – bei Ihren Wünschen und Bedürfnissen! Was möchten Sie heute, was möchten Sie morgen an Ihrem Wochenende tun? Wollen Sie einen Spaziergang machen, die Blumen betrachten? Wollen Sie einfach in der Badewanne liegen und einen Schönheitstag machen? Wollen Sie mit lieben Freunden ausgehen? Ein Buch lesen, das Sie schon immer interessiert hat? Dann ergreifen Sie die Initiative...kein anderer ist für Ihr Glück zuständig, diese Entscheidung können nur SIE für sich treffen und sie werden sehen, **wenn SIE sich das geben, was SIE brauchen, dann können Sie wieder aus vollem Herzen geben**, und Sie und Ihre Lieben fühlen sich rundum wohl und zufrieden.

In diesem Sinne, eine wunderschöne ICH-SELBST Zeit

Annemarie Weilharter www.gestaltpaedagogik-ktn.at

PS: Sollten Sie Probleme haben, NEIN zu sagen, dann empfehle ich Ihnen, reflektieren Sie Ihre Persönlichkeit, damit Sie (wieder) lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, und diese auch umzusetzen.