

IN BEWEGUNG BLEIBEN

von Andrea Sulzer

AUS ZEIT LEBEN auszeitleben.at
Bewegende Seminare & Trainings
andrea@auszeitleben.at



© Andrea Indrich
Fotografie



GUT(ES) TUN!

Sich selbst etwas Gutes zu tun – es ist weitgehend bekannt, dass dies essentiell und eine Wohltat für uns selbst ist. Sich selbst belohnen, sich selbst etwas gönnen, für das eigene Wohlbefinden sorgen. Klingt logisch und sorgt meist für lächelndes Nicken à la „Ja klar!“

So weit, so gut – aber hier stellen sich mir zwei Fragen:

1. Wie oft tun wir uns selbst Gutes?
2. Wissen wir, was uns wirklich gut tut?

Die erste Frage wird meist mit einem „zu selten“ oder einem „leider kaum“ beantwortet.

Warum? Weil wir keine Zeit haben oder kein Geld oder schlicht und einfach von beidem zu wenig. Ist alles, was uns gut tut, wirklich so enorm zeitaufwändig oder tatsächlich so teuer, dass wir uns es nicht leisten können? Wenn wir uns unter „sich selbst etwas gutes tun“ eine 3-wöchige Malediven-Reise oder einen Porsche vorstellen, mag die Antwort auf diese Frage durchaus Ja lauten.

Aber denken wir doch mal etwas kleiner, bescheidener, aber nicht weniger positiv unserem eigenen Wohlbefinden gegenüber. Was braucht es tatsächlich, um zu sagen: „Es geht mir gut!“ oder „Das tut mir gut!“? Womit wir bei der zweiten meiner Fragen gelandet sind: Wissen wir, was uns gut tut? „Es geht mir sehr gut!“ ist eine seltene Antwort auf die oft gestellte Frage „wie geht's dir?“. Meist betonen wir die Hektik und den Stress in unserem Leben, die Berge an Arbeit, die endlos langen ToDo-Listen oder sonstige unzufriedenstellende Dinge, die uns belasten.

Ich wage es zu bezweifeln, dass uns in so einem Fall die Malediven oder der Porsche wegweisende Veränderung bringen kann. Warum probieren wir es nicht einfach mit anderen Ansätzen und Veränderungen, vermeintlichen „Kleinigkeiten“, die doch so große Wirkung zeigen. Jeder darf für sich rausfinden, was einem GUT tut und sich selbst täglich Gutes tun. A wie Ausschlafen, B wie Bergsteigen und C wie Computer früher abschalten wären der Beginn meines persönlichen ABC's „Was mir gut tut“. Diese habe ich fortgesetzt bis zum Buchstaben Z (das wäre der Zoobesuch).

Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie Ihre persönliches A-Z des Gut-tuns (gerne sende ich Ihnen die Vorlage per E-Mail). Tragen Sie die Liste bei sich, werfen Sie öfters einen Blick drauf und tun sie noch viel öfter eines dieser Dinge – als persönliche Wohltat – Sie haben es sich verdient!