

# IN BEWEGUNG BLEIBEN

von Andrea Sulzer

AUS ZEIT LEBEN [auszeitleben.at](http://auszeitleben.at)  
Bewegende Seminare & Trainings  
[andrea@auszeitleben.at](mailto:andrea@auszeitleben.at)



© Andrea Indrich  
Fotografie

## SCHLUSS DAMIT!



Eigentlich habe ich bereits begonnen, für diese Ausgabe des Magazins einen anderen Artikel zu schreiben – anderes Thema, anderer Inhalt – diesen finden Sie wahrscheinlich in einer der nächsten Ausgaben hier.

Heute beleuchte ich ein Thema, das mir momentan sehr am Herzen liegt und mich aktuell sehr beschäftigt. Ich (be)finde mich sehr häufig in einem Gedankenstrudel (ein sehr großer Strudel), in dem mir ein Entkommen oder Entfliehen oft aussichtslos erscheint. Meine (wohl selbst auferlegte und eigenhändig erstellte) ToDo-Liste ist hoffnungslos überfüllt, ich verschiebe so viele (scheinbar wichtige) Dinge immer nach hinten. Ich behaupte von mir selbst, dass ich an dem meisten Tagen nicht genug geschafft habe. Ich werde meinen eigenen Ansprüchen nie wirklich gerecht und möchte (bzw. zwingen mich dazu) immer an mir selbst arbeiten, mich verbessern, mir auf die Sprünge helfen, dass ich endlich mehr schaffe, endlich alles erledige – höher, schneller, weiter und immer noch ein Stück besser als zuletzt, um meinen eigenen Ansprüchen an mich selbst endlich gerecht zu werden. (Nun können Sie sich das Ausmaß meines Gedankenstrudels vielleicht ungefähr vorstellen.) Dies zu schaffen ist (so weiß es mein Kopf und bestimmt auch Ihrer) ein Ding der Unmöglichkeit – „perfekt“ zu sein, bedeutet das Ende (die Zeitform „Perfekt“ liegt in der Zukunft und diese ist, wie wir wissen – im Gegensatz zum „Jetzt“ - nicht erlebbar). Daher habe ich für mich beschlossen, dass ich viel öfters „Schluss machen“ möchte. Einfach zu sagen: „Schluss damit!“

Schluss mit der permanenten Selbstoptimierung (kostet viel Energie, Gedankengut und Zeit), Schluss mit neuen (und unnötigen) Kalendereinträgen, Schluss mit Erweiterungen der ToDo-Liste, Schluss mit „ich möchte allen entsprechen und es allen recht machen“, Schluss mit sinnlosen Diskussionen, Schluss mit wertlosen Beziehungen und Schluss mit dem Ausharren in Situationen, die uns unglücklich machen, während wir auf „bessere Zeiten“ warten und uns denken, dass wir irgendwann glücklich(er) sind.

Ich jammere (bei vollem Bewusstsein dessen!) auf sehr hohem Niveau und damit möchte ich Schluss machen. Perfekt zu sein ist in keinem Fall erstrebenswert (abgesehen davon, dass es nicht erreichbar ist) und irgendwann ist es an der Zeit zu sagen: Genug ist genug! LEBEN wir doch ein wenig mehr – und zwar JETZT – ehe wir schwarz sehen, weil es uns einfach zu bunt wird!