



Vom **MÜSSEN** über das **WOLLEN** zum **BEVORZUGEN**

zu viel Druck kann uns Menschen krank machen. Das kannst Du heutzutage ziemlich gut beobachten. Zum Beispiel im beruflichen Bereich, wo wir alle immer mehr leisten sollen. Aber der Stress und Druck hat auch im Privatleben Einzug gehalten, wo wir uns immer mehr selbstgewählte Verpflichtungen und Aktivitäten auf den Teller tun und in Freizeitstress geraten, weil wir noch soooo viel tun wollen.

Phänomene wie Druck finden normalerweise einen Ausdruck in unserem Denken und in unserer Sprache. Und Stress und Druck erkennt man an Sätzen, die anfangen mit

„Ich muss ...“ und mit „Ich sollte ...“.

Ich muss den Bericht noch schreiben, sonst regt sich mein Chef wieder auf.
Ich muss heute noch den Garten aufräumen, sonst fangen die Nachbarn an zu reden.
Ich muss 10 kg abnehmen, weil ich mich nicht mehr im Spiegel sehen kann.
Ich muss endlich einen Partner finden, sonst kann ich nicht glücklich werden.
Ich sollte netter zu Tante Anne sein, denn sie hat es ja so schwer.
Ich sollte produktiver werden und mehr schaffen, sonst komme ich nie auf einen grünen Zweig.

Solche Sätze sagen wir zu uns selbst. Und damit üben wir Druck auf uns aus. Das ist tatsächlich auch oft sinnvoll. Denn wenn wir vollkommen impuls- und lustgesteuert durch die Welt gehen würden, dann würde unser Leben wahrscheinlich schnell auseinander fallen.

Zum Problem wird das Ganze, wenn ich mir zu viele dieser „Ich muss ...“-Sätze sage. Dann wächst mein selbst gemachter Druck über das gesunde Maß hinaus. Und dann werde ich gestresst, unleidlich, deprimiert oder sogar körperlich krank.
Damit Dir das nicht passiert, möchte ich Dir hier zwei Ideen vorstellen, wie Du gelassener und entspannter mit dieser „Ich-muss-eritis“ umgehen kannst.

Die Kontrolle zurückgewinnen

Wenn Du entspannter werden willst, dann ist es immer ganz praktisch, wenn Du Deine Situation mal kurz mit etwas Abstand betrachtest.

Du hast vielleicht das Gefühl, Du musst ganz viel. Aber Du musst in Wirklichkeit gar nichts.

Du musst nicht zur Arbeit.

Du musst kein Geld verdienen.

Du musst kein guter Vater oder keine gute Mutter sein.

Du musst kein guter Nachbar sein.

Du musst auch nicht nett, freundlich oder tolerant sein.

Du denkst jetzt vielleicht, ich wäre durchgedreht, weil ich das schreibe.

Aber mal Hand aufs Herz: Musst Du diese Dinge wirklich? Zwingt Dich denn jemand mit vorgehaltener Waffe dazu, zum Beispiel Geld zu verdienen?



Und laufen nicht auch genug Menschen in der Gegend rum, die auf die Regeln pfeifen und einfach das tun, worauf sie Lust haben? Offensichtlich ist es möglich, auch wenn man darüber streiten kann, ob es gut oder erstrebenswert ist.

Wir **MÜSSEN** normalerweise im Leben nur ganz wenige Dinge zwingend. Wir müssen alle mal sterben. Wir müssen atmen. Wir müssen essen, weil wir sonst verhungern. Das sind wirkliche, biologische Notwendigkeiten des Lebens.

Die anderen Dinge tun wir, weil alle anderen sie auch machen, weil irgendjemand mal gesagt hat, dass wir das tun sollten, weil wir uns dazu entschieden haben, weil wir sie nützlich und richtig finden oder weil wir die Konsequenzen nicht in unserem Leben haben wollen, wenn wir eine bestimmte Sache nicht tun würden. Und wir empfinden es aber so, als ob wir es wirklich müssten. Und dementsprechend haben viele Menschen auch das Gefühl, in einem Käfig aus Pflichten und Zwängen zu sitzen.

Ein Käfig aus lauter Dingen, die Du tun musst, aber eigentlich nicht tun willst. Dass wir viele Dinge tun müssen, ist aber nur **EINE mögliche Sichtweise**. Es gibt auch eine andere Denkart, die man lernen kann und die einen deutlich entspannter durch die Welt gehen lässt.

Der Trick hört sich beinahe zu einfach an. Er besteht darin, „Ich muss ...“-Gedanken durch „Ich will ...“-Gedanken zu ersetzen. Ich kann zum Beispiel sagen: „**Ich muss arbeiten gehen.**“ Dann fühle ich mich aber gezwungen und vielleicht sogar unter Druck. Und ich fühle mich gleichzeitig wie ein unfreiwillig eingezogener Soldat oder wie ein Opfer – des Lebens oder der Umstände.

Ich könnte aber auch sagen: „**Ich will arbeiten gehen, damit ich die Miete bezahlen kann und damit ich meinen Kindern etwas bieten kann.**“

Und es ist im eigenen Empfinden ein großer Unterschied, ob ich etwas **will** oder etwas **muss**. „**Ich muss**“ = **Zwang und Druck**. „**Ich will**“ = **Freiheit und Selbstbestimmung**.

Wenn ich sage „**Ich muss ...**“, dann spüre ich gleich die Hand im Nacken und in mir fängt es an zu kämpfen. Und dabei geht natürlich eine Menge Energie und Lebensfreude verloren. Wenn ich aber sage „**Ich will das, weil ...**“ dann ist das ein Ausdruck von Stärke, mein Rücken wird gerade, mein Kinn hebt sich und ich habe das Gefühl, mein Leben unter Kontrolle zu haben.

Deswegen möchte ich Dir folgenden Vorschlag machen: Wenn Du Dich dabei erwischst, wenn Du das nächste Mal einen „Ich muss ...“-Satz denkst, dann frage Dich doch einfach mal: „Muss ich das wirklich? Sterbe ich, wenn ich es nicht tue? Wären die Konsequenzen wirklich so schlimm?“



„Oder ist es nicht vielleicht eher so, dass ich das tun werde, weil ich es für richtig, nützlich oder sinnvoll halte?“

„Oder will ich es vielleicht, weil ich die Konsequenzen nicht erleben will, wenn ich es nicht tue?“

„Werde ich gezwungen oder ist es eher meine freie Entscheidung, das zu tun?“

Du kannst Dir Deine Freiheit zurückerobert. Und zwar, indem Du Dir darüber klar wirst, dass Du nichts musst, sondern aber ganz viele Dinge willst.

Du willst Geld verdienen und Dir schöne Dinge leisten zu können, deswegen hast Du Dich entschieden, arbeiten zu gehen.

Du willst vielleicht, dass Menschen Dich respektieren, deswegen verhältst Du Dich respektabel.

Du willst ein gutes Verhältnis zu anderen Menschen haben, deswegen hast Du Dich entschieden, freundlich zu sein.

Sehe mehr dahin, was Du willst, welche Entscheidungen Du deshalb getroffen hast und welche Konsequenzen Du deswegen bereit bist, hinzunehmen.

Schon allein durch diese andere Sichtweise fällt oft eine Menge selbstgemachter Druck von uns ab, weil wir dann aufhören zu kämpfen.

Vom Wollen zum Bevorzugen ...

Etwas zu wollen ist schon besser, als etwas zu müssen. Aber allein das „Wollen“ kann einem trotzdem noch Druck machen.

Denn wenn wir noch nicht erreicht haben, was wir wollen, dann erzeugt das oft Unzufriedenheit, besonders dann, wenn wir das Gefühl haben, nicht richtig voranzukommen bei unserem Vorhaben.

Etwas zu wollen und die daraus entstehende Unzufriedenheit ist natürlich wieder grundsätzlich keine schlechte Sache. Denn Unzufriedenheit ist ja oft die Triebfeder, die uns Dinge ändern und die uns letztlich auch wachsen lässt.

Manchmal übertreiben wir es aber auch mit dem „Wollen“. Zum Beispiel wenn wir uns zu sehr in etwas verbeißen oder wenn wir zu viele Dinge auf einmal wollen. Dann wächst die Unzufriedenheit über ein gesundes und nützliches Maß hinaus und wird zum Störfaktor, der uns nicht mehr unterstützt, sondern sogar in unserem Vorankommen behindert.

Auch hier gibt es einen sprachlich-gedanklichen Trick, der einen sehr entlasten kann.

Statt zu sagen „Ich will abnehmen“ oder „Ich will endlich einen Partner finden“ oder „Ich will mehr Geld verdienen“, sage zu Dir:

„Ich würde es bevorzugen, abzunehmen, aber ich kann auch gut damit zurechtkommen, wenn ich so bleibe, wie ich bin.“

„Ja, ich würde es bevorzugen, einen neuen Partner zu finden, aber ich kann auch alleine glücklich sein.“

„Ja, ich würde es bevorzugen, mehr Geld zu verdienen, aber wenn nicht, dann wird das auch o. k. sein.“

Etwas zu bevorzugen gibt einem doch ein deutlich entspannteres Gefühl, als etwas zu stark zu wollen. Etwas zu bevorzugen drückt aus, dass man etwas möchte, aber eben auf eine entspannte Art.



Manchmal scheitern wir, weil wir uns nicht genug anstrengen und manchmal scheitern wir, weil wir uns zu sehr anstrengen. Für diesen zweiten Fall ist dann der „Ich würde es bevorzugen“-Trick praktisch.

Das waren die beiden Ideen, mit denen Du entspannter werden kannst. Denn Druck erzeugt immer Gegendruck! Steve de Shazer, ein großer amerikanischer Therapeut, hat mal gesagt: „Worte waren ursprünglich mal Magie.“ Und er wollte damit sagen, welche unglaubliche, ja beinahe magische Wirkung das Ändern unserer Sprache haben kann.

Ändere die Art, wie Du mit Dir selbst redest, dann änderst Du oft auch Dein Empfinden. Und dann kannst Du aus dem druckvollen „Müssen“ ein entspanntes „Wollen“ machen und dann wirst Du Dich freier und leichter fühlen.

Jeder hat das Recht dauerhaft gesund, schlank und glücklich zu sein.

Beste Grüße

To do Liste

1. Welche Sätze wirst Du bei Dir ändern?
2. Mit einem entspannten „WOLLEN“ frisch und lebendig ernähren und bewegen
3. Fünf Erfolge notieren.