



Loslassen bringt Zufriedenheit!

Lerne los zu lassen!

Ich wurde letzte Woche gefragt: "Du sagst, Du bist zufrieden, weil Du dich dazu entschieden hast. Wie macht man das? Wie kann man sich denn entscheiden, zufrieden zu sein? Vor allem, wenn man so viele Sorgen hat...".

Als erstes muss man für sich selbst erkennen, welches der genaue Grund für die Unzufriedenheit ist.

Kann man diese Tatsache, die einen unzufrieden macht, verändern? Dann verändere sie.

Kann man die Tatsache nicht verändern? Dann akzeptiere es.

Dann hat die Tatsache, die dich unzufrieden macht, keine Macht mehr über deine Zufriedenheit.

Ferner habe ich für mich lernen können und dürfen, dass zu meiner Zufriedenheit auch das Loslassen gehörte.

Und zwar das Loslassen von:

- Sucht, bei mir war es das Suchtmittel Alkohol.
- Unerfüllbaren Wünschen, muss es denn ein Ferrari sein?
- Verantwortung/en, z.B. aufreibende Ehrenämter o. ä.
- materiellem Vermögen; das letzte Hemd hat keine Taschen.
- Menschen, die mich nicht wertschätzen und/oder verletzen.
- Hemmungen, es diesen Menschen auch zu sagen, dass sie mich verletzen.
- Dingen, die mich unzufrieden machen.
- Lügen, vor allem das „sich selbst belügen“.
- Ängsten, viele Ängste sind unbegründet.
- Kontrolle, denn Kontrolle ist eine Illusion.
- Perfektionismus, niemand ist perfekt, und das ist auch gut so!
- Freiheit, damit meine ich falsche Freiheit.

- Selbstvorwürfen, man darf auch sich selbst verzeihen.
- Erwartungen, oft erwarten wir (auch) von unseren Mitmenschen etwas, was sie nicht erfüllen können.
- Ehrgeiz, man muss nicht immer in allem der Beste sein.

Wenn man für sich erkannt hat, was genau einen unzufrieden macht und es loslässt,

öffnet man sich die Tür zur Zufriedenheit.

Ich wünsche Euch allen eine zufriedene Abstinenz.



Foto: Microsoft 1

Euer Kai *Svaennson* Göhring