



Ingrid Jansen

*Das Leben hat zwei Seiten,
betrachten wir die Andere*

*Lebensbremsen lösen -
Eigene Wahrheiten erkennen*



tredition®



Ingrid Jansen

*Das Leben hat zwei Seiten,
betrachten wir die Andere*

*Lebensbremsen lösen -
Eigene Wahrheiten erkennen*

 tredition®

Das Leben hat zwei Seiten, betrachten wir die Andere

Lebensbremsen lösen - Eigene Wahrheiten erkennen

Gewidmet meiner wundervollen Tochter Janine.

Ohne ihre Hilfe, ihre Unterstützung und ihren Einsatz
hätte ich dieses Buch nie geschrieben.

© 2019 Ingrid Jansen

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359
Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7497-0528-3

Hardcover: 978-3-7497-0529-0

e-Book: 978-3-7497-0676-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

1. Einblicke

2. Fremdbestimmung und Prägung

(Vergangenheit ist nicht zu ändern)

3. Selbstbestimmung

(Gewohnheiten oder reale Bedürfnisse)

4. Gesunder Egoismus, Ich Bewusstsein

(Gesellschaft, Anpassung, Pflichtbewusstsein)

5. Vorurteile-Toleranz

(Partnerschaft, Verlustangst, Eifersucht)

6. Worte, was sie anrichten

(Entscheidungen, Konsequenzen)

7. Freiheit

(Ist Verantwortung, Fazit)

8. Werdegang der Autorin

9. Über Mich

9. Quellennachweis

Prolog

Beim Schreiben dieses Buches der anderen Art, hatte ich vor Augen:

Neue Bilder für das eigene Leben zu schaffen, alte Gewohnheiten abzulegen, Schubladendenken aufgeben, Eigenverantwortung zu übernehmen. Neue Entscheidungen fürs Leben zu treffen.

Wesentlich zu wissen ist:

Ich werde nur etwas weitergeben, etwas vermitteln. Ob Sie es auf, oder annehmen, überlasse ich ganz allein Ihrer Entscheidung. Ich stelle auch keine Regeln auf, oder gebe Handlungsweisen vor. Ich arbeite nur mit Wiedererkennungswerten, weil die eine oder andere Begebenheit aus meinem Leben, auch aus Ihrem Leben stammen könnte. Deshalb führe ich etliche Beispiele aus meinem Leben offen an, um zu vermitteln welche Situationen durch den Blick auf die andere Seite sich zum Besseren verändert haben. Ich gebe andere Betrachtungsweisen und Denkanstöße vor, die auch zu Lösungen führen.

Glauben Sie mir, es gab Situationen und Erfahrungen in meinem Leben, auf die ich gut und gerne verzichtet hätte.

Autorin

Ingrid Jansen,

gehört inzwischen zu den so genannten >Silver Liner< Bis heute ist sie immer noch innovativ, flexibel, aktiv, authentisch und autark.

Herausforderungen sind kein Hindernis für sie. Sie liebt ihr Leben, Ihre Freiheit und Unabhängigkeit. Es war ihr immer schon wichtig mit und für Menschen zu arbeiten.

1. Einblicke

Um was geht es nun in diesem Buch?

Es geht um unser Leben. Um das Leben, das wir alle nur einmal leben können!

Dazu überlegen wir bitte mal kurz:

Was ist denn unser Leben eigentlich?

Ist es ein Abenteuer, ein Drama, ein bisschen von Beidem, oder plänkelt es gerade so dahin? Was ist unsere Lebenswahrheit, oder unser Leben generell? Meine Antwort:

Unser aller Leben sollte einzigartig sein! Was immer das auch für den Einzelnen bedeuten mag.

Ist das denn möglich? Ich sage ganz klar: >JA<

Denn der Blick auf die andere Seite kann uns behilflich sein, unser Leben einzigartig zu gestalten.

Doch wann sollte nun der Blick auf die andere Seite erfolgen?

Immer dann:

- wenn wir noch lange nicht dort angekommen sind, wo wir eigentlich in unserem Leben hinwollten.
- wenn wir im Geheimen, neue Vorhaben geplant haben, doch es nie den richtigen Zeitpunkt für die Umsetzung gab.
- wenn wir unsere Träume, Wünsche und Ziele bei Seite gelegt haben, weil der tägliche Ablauf und die Routine uns nicht genügend Raum und Gelegenheit ließen.

- wenn wir immer öfter mit unserer Unzufriedenheit konfrontiert werden.

Dieses Buch kann Sie wach rütteln, kann Sie von angezogenen Lebensbremsen befreien, Ihre eigene Energie wieder in Ihnen erwecken und Sie zu sich selbst führen. Ich bin mir sicher, die meisten von uns haben schon viel Energie für ihre körperliche Gesundheit aufgebracht, aber die seelische Gesundheit sträflich vernachlässigt.

Deshalb hier noch ein paar mehr Fragen für Sie. Wenn Sie bei mehr als fünf Fragen ins Grübeln kommen, ist diese Buch genau richtig für Sie.

- Wie oft kommt es vor, dass Sie denken: “War das wirklich Alles was mein Leben ausmacht?”
- Wie oft begegnen Sie ihrer Unzufriedenheit, sind mit Frustration belastet.
- Wie oft haben Sie das Gefühl, der Rasen in Nachbars Garten ist angeblich grüner, oder die Kirschen roter.
- Wie oft glauben Sie, immer auf der falschen Party zu tanzen?
- Haben immer öfter das Gefühl, nichts ist mehr richtig passend für Sie?

Herzlich willkommen im Leben!

Was ist aus Ihren Wünschen und Träumen, die Sie für ihr Leben hatten, geworden? Sind sie alle wahr geworden? Wenn nicht? Können Sie die auch heute noch realisieren?

Bewegen Sie auch Fragen wie:

- Wer diktiert die Konditionen in meinem Leben? Die Gesellschaft, das Umfeld?

- Wie lebe ich, wie könnte ich leben, oder wie will ich eigentlich leben?
- Oder wie oft zerfließen Sie in Selbstmitleid, werden sogar zum Opfer Ihrer Emotionen, weil angeblich die ganze Welt gegen Sie ist.

Nochmals, herzlich Willkommen im Leben!

Doch hier haben Sie nun die Chance, etwas NEUES für sich zu entdecken. Mit viele individuelle Antworten. Durch neue Betrachtungsweisen könnten Sie jederzeit Ihre Lebenssituationen bereichern, oder erleichtern. Sie könnten auch Ihre Lebensqualität besser ausschöpfen. Ja, und wenn sie wollen, sogar Ihr ganzes Leben komplett auf den Kopf stellen.

Wer nun im Stillen denkt: „Das trifft alles auf mich nicht zu,“ ist wahrscheinlich hier genau richtig.

Denn leider unterliegen wir oft dem trügerischen Gefühl: >Alles im Griff zu haben< bis wir erkennen, es läuft alles schief.

Ich weiß ja nicht warum Sie Interesse an diesem Buch haben. Jedoch kann ich versprechen, Sie bekommen auf jeden Fall vieles vermittelt, das Sie zum Nachdenken bringen wird.

Einiges wird sich anfangs wie ein Rätsel anhören. Das soll es auch! Ich bin mir jedoch ziemlich sicher, nachdem Sie mit dem gesamten Stoff durch sind, hat jeder auf seine Art, die Rätsel für sich gelöst.

Einiges wird provokativ sein, das ist Absicht. Vieles mögen Sie eventuell nicht so deutlich hören wollen, auch Absicht.

Es könnte ja sein, dass einiges wirkt, wie der Spiegel, der Ihnen vorgehalten wird.

Es werden alle noch so ausgeklügelten Entschuldigungen durchleuchten. Es wird an Fassaden gekratzt, die all zu leicht bröckeln. Wir beleuchten natürlich und hauptsächlich die unangenehmen Situationen. Die belasten uns ja, deshalb wollen wir herausfinden, ob oder was wir dazu beigetragen haben.

Hätten wir diese Situationen vermeiden und ihnen entgehen können, wenn wir anders gehandelt hätten?

Weiterhin schauen wir welche Rolle die Kindheit, die Jugend, die Eltern, der Partner und das Umfeld spielen. Auch in welchem Zusammenhang diese Fakten zu unseren Erwartungen, unseren Abhängigkeiten und Hoffnungen stehen. Wie geraten wir eigentlich in missliche Situationen? Wie können wir solchen Phasen entgehen?

Gibt es tatsächlich immer eine andere Seite zu betrachten?

Wieder ein klares >JA< von mir.

In meinen Wochenendseminaren habe ich meine Teilnehmer gefragt, ob es ihnen gut gehe. Die Antwort war meistens „Ja“ Mein kleiner Scherz war dann, sie zu fragen, was sie denn im Seminar wollen, wenn es ihnen so gut geht. Natürlich ist mir klar, dass es nur die allgemeine, pauschale Antwort ist, die wir meistens geben.

Doch diese pauschale Antwort zeigt ein wenig unseren täglichen Gleichmut, unseren Automatismus, unser Getrotte im Leben. Was sollten wir auch anderes sagen, denn wer will im Grunde genommen wirklich von uns wissen, wenn es uns nicht gut geht. So leben wir aber leider täglich in vielen dieser unbewussten, fest verankerten Gewohnheiten. Wir

machen uns kaum noch Gedanken über unsere tägliche Routine. Wir nehmen die Dinge hin, wie sie sind, anstatt sie so zu machen, wie wir sie haben wollen.

Wir leben nicht, wir funktionieren. Mehr oder weniger jeden Tag der gleiche Trott.

Dabei kommen leider unsere stärksten Bedürfnisse nach Beachtung, Selbstwert und Selbstständigkeit, nach Persönlichkeit und Freiheit, zu kurz. Also ist es dringend nötig, uns endlich Gedanken zu machen:

- Wie bewusst sind wir uns unseres Lebens eigentlich wirklich?
- Wie bewusst ist uns der Verlauf unseres Lebens?
- Wie viel nehmen wir hin, weil wir glauben, es sei so, wie es ist, und nicht zu ändern?
- Leben wir nur, um uns ständig zu arrangieren?
- Spüren wir manchmal diesen Gleichmut, auch von anderen, denen es genauso geht?
- Wenn uns diese Gedanken mal kurz bewusstwerden, kommt da leichte Resignation auf?! Wenn ja, beruhigen wir uns ganz schnell mit der Überlegung: Eigentlich geht es mir doch gut!
- Bleibt dennoch das Nagen, das Zwicken ganz weit im Hinterkopf übrig und macht sich ab und zu bemerkbar?
- Oder sagen wir uns: „Es ist doch alles Schicksal, und das Schicksal ist nicht zu beeinflussen!“

Mit anderen Worten: Wir verdrängen! Können wir überhaupt an unserem Schicksal mitwirken? Auch hier sage ich wieder ganz klar: >JA<

Dabei ist allerdings wichtig, zuerst wohl zu definieren, was >Schicksal< für jeden einzelnen von uns bedeutet.