



2/2018

MAGAZINE THOSE WHO CARE

Niederlagen verkraften

Niederlagen halten einen
versteckten Vorteil bereit!

Im Hier und
Jetzt!

Wie verändere ich
mein Leben?

Was bedeutet eine Niederlage für mich?



Die Frage ist doch, geht es immer nur ums Gewinnen oder Verlieren?
Geht der Verlierer immer leer aus oder kann man auch durch Verlieren etwas gewinnen?

Man sagt dann immer so dahin: „Ja, man gewinnt an Erfahrung!“ Das stimmt zwar auch, aber das meine ich nicht, sondern.....

...das verborgene Geschenk!

Ich habe schon ganz oft in meinem Leben Situationen gehabt, wo ich mich als extremer Verlierer gefühlt habe. Und ich habe die heute immer noch!

Wenn man dann in einer so misslichen Lage steckt kann man nur das Elend sehen und erkennen. Man ist mit dem Rücken an der Wand und denkt: „Warum muss mir das passieren?“ Man fragt sich dann auch: „Wie soll es nur weitergehen?“

Vertrauen Sie darauf, dass es weitergeht! Vielleicht nicht so, wie Sie es geplant oder gewünscht hatten, aber es geht vorwärts, wenn Sie weitermachen! Geben Sie nicht auf und machen Sie einfach immer wieder einen neuen Schritt. Manchmal muss man liebgezwonnene Dinge oder Menschen zurücklassen! Traurigkeit darf dann sein und ist ein wichtiger Teil von Abschied. Wenn der Abschied gelingt, sind wir offen für das Geschenk das die Niederlage in sich birgt. Wir finden einen neuen Job, der viel besser bezahlt ist, die Kollegen sind netter. Wir verlieben uns neu und stellen fest, dass unser früherer Lebenspartner gar nicht der Richtige für uns war. Ich meine aber auch Niederlagen, wo ich als Mensch versagt, nicht das Richtige getan oder einen gravierenden Fehler gemacht habe. Hier ist es ganz wichtig, hinzuschauen, was passiert ist und warum, um dann zu erkennen, was man das nächste Mal besser machen kann. Unser Leben ist ein Lernspiel und oft muss man Fehler mehrmals machen, bevor man lernt und sein Verhalten ändert. *Darf es ein bisschen mehr sein oder habe ich es verstanden?*

Harald Lory



**Finden Sie das
Geschenk!**



Wie bleibe ich im Hier und Jetzt?

Es ist eigentlich ganz einfach und doch so schwer!

Können Sie den jetzigen Augenblick genießen? Das schaffen Sie. Ist Stufe 1!

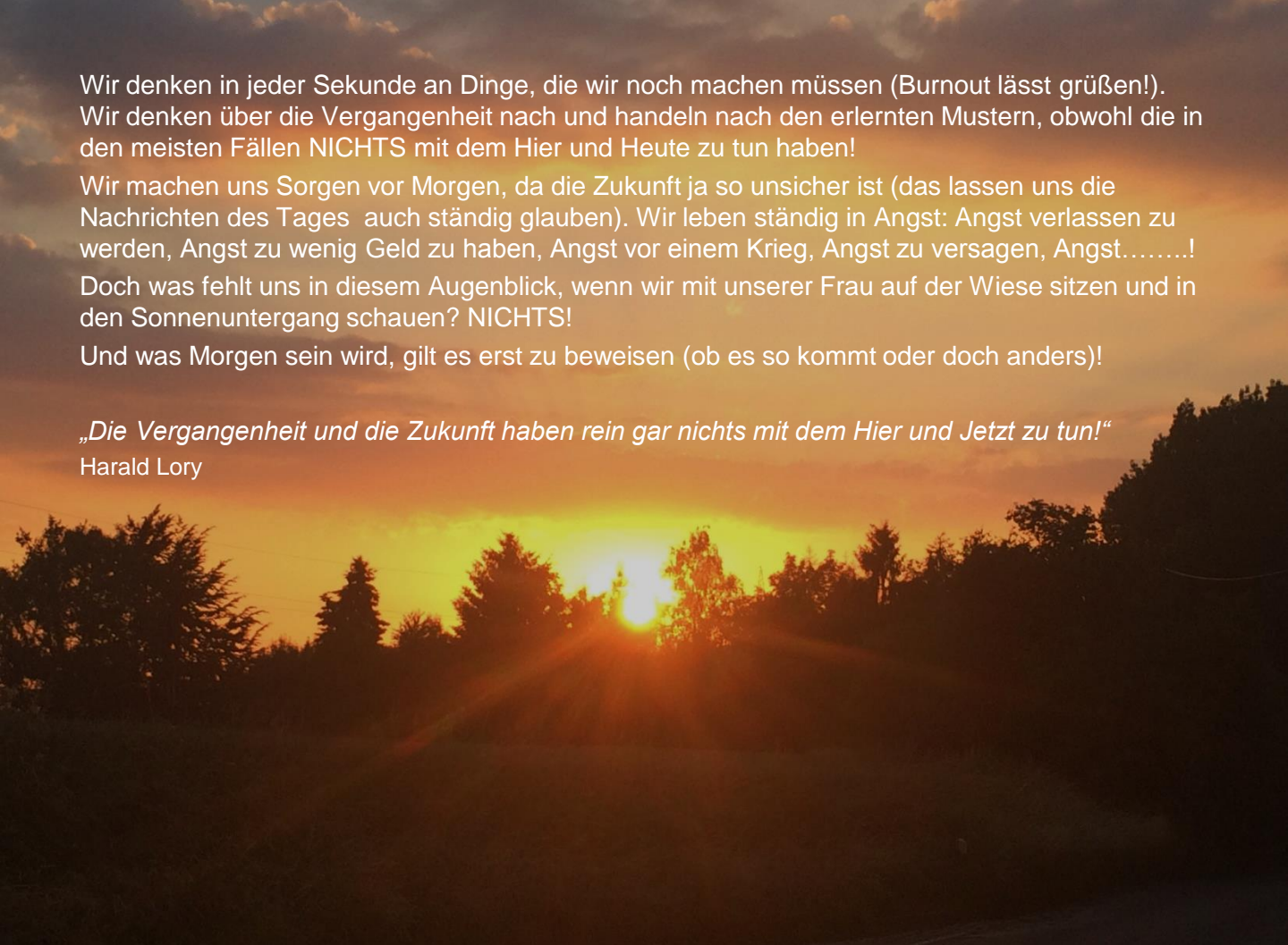
Können Sie aber dabei auch nicht in irgendeiner Weise an etwas Vergangenes oder die Zukunft betreffendes denken? Das ist dann Schwierigkeitsgrad 2!

Können Sie länger als 1 Minute einfach an gar nichts denken? Einfach unmöglich!

Aber warum fällt uns das so schwer?

Weil wir glauben, dass wir sind was wir denken!

Harald Lory



Wir denken in jeder Sekunde an Dinge, die wir noch machen müssen (Burnout lässt grüßen!). Wir denken über die Vergangenheit nach und handeln nach den erlernten Mustern, obwohl die in den meisten Fällen NICHTS mit dem Hier und Heute zu tun haben!

Wir machen uns Sorgen vor Morgen, da die Zukunft ja so unsicher ist (das lassen uns die Nachrichten des Tages auch ständig glauben). Wir leben ständig in Angst: Angst verlassen zu werden, Angst zu wenig Geld zu haben, Angst vor einem Krieg, Angst zu versagen, Angst.....!

Doch was fehlt uns in diesem Augenblick, wenn wir mit unserer Frau auf der Wiese sitzen und in den Sonnenuntergang schauen? NICHTS!

Und was Morgen sein wird, gilt es erst zu beweisen (ob es so kommt oder doch anders)!

„Die Vergangenheit und die Zukunft haben rein gar nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun!“

Harald Lory

Genießen Sie den jetzigen Augenblick!

Konzentrieren Sie sich auf die eine Sache, die Sie jetzt gerade tun, dann ist es meist einfacher im Hier und Jetzt zu bleiben.

Ich weiß natürlich aus eigener Erfahrung, dass das nicht immer leicht ist! Wie oft ertappe ich mich dabei, dass ich schon an das nächste denke, was ich noch tun muss oder will! Das ist aber jetzt völlig belanglos, wenn ich gerade mit meinem Sohn einen Schuppen zusammenschraube!

Hinterfragen Sie Ihre Gedanken!
Harald Lory





Wie kann ich mein Leben verändern?

Muss ich denn zwingend mein Leben verändern oder verändert das Leben nicht mich?

Wie ich schon am Anfang geschrieben habe, glaube ich, dass unser Leben ein Lernspiel ist! Wir dürfen Fehler machen und müssen oft Leid ertragen. Aber wenn wir trotzdem weitergehen, kommen wir gestärkt aus jeder Krise!

„Das Leben verändert uns , wenn wir dem offen gegenüber stehen!“

Harald Lory





THOSE WHO CARE

Herausgeber / Copyright:
Harald Lory
Hasselkamp 2
40822 Mettmann
www.thosewhocare.de