

Sprechstunde Mensch

Susanne Müller-Klauser
info@ip-heilpraxis.ch
www.ip-heilpraxis.ch



Autsch?

Wie war das schon wieder mit Ihren Vorsätzen zu Neujahr? Richtig, da machen Sie ja nicht mit. Das ist einfach zu blöd, weil einhalten sowieso nie klappt. Fünf Kilogramm Übergewicht, na und? Auch rauchen ist nicht so ungesund, wie alle behaupten. Es gibt wirklich Schlimmeres. Was soll das überhaupt? Auf diesem Silvesterkram liegt schon so viel Staub. Bald ist Frühling. «Puh, hoffentlich bringe ich in diesem Jahr den Frühlingsputz über die Runden!» Erkennen Sie sich, lieber Mensch? Weshalb tun wir, was wir gar nicht wollen? Die Individualpsychologie sagt, dass alles, was wir tun, fühlen, denken, erwarten oder träumen, das Ergebnis unserer eigenen, meist unbewussten Entscheidungen ist. Wir Menschen leben unser Leben nicht zufällig, denn mit unserem Denken, Fühlen und Handeln, verfolgen wir unsere Lebensziele. Sogar dann, wenn diese uns nicht nützlich sind. Auch die Vermeidung kann ein unbewusstes Lebensziel sein. Lesen Sie mal mit: «Wenn Sie wissen wollen, was Sie wollen, dann schauen Sie hin, was Sie tun und was das Resultat dabei ist.» Tönt zu kompliziert? Andersherum gesagt: «Das Ziel von uns Menschen erklärt unser Verhalten.» Wenn wir diesen Grundsatz konsequent anwenden heisst dies: «Ich habe mich entschieden, nicht abnehmen zu wollen, mit dem Rauchen weiter zu fahren, den Frühlingsputz ein weiteres Jahr zu verschieben.» Autsch! Jetzt habe ich Sie womöglich stutzig gemacht. So ein Quatsch? Wie auch immer Ihre Reaktion sein mag. Schmeissen Sie nicht gleich die ganze Zeitung weg. Schlafen Sie drüber. Und lesen Sie weiter. In einem Monat.