

Flower Power Podcast Vom JA-Sager zur Führungskraft Deiner Persönlichkeit Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne Dich abzugrenzen und Deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Herzlich Willkommen zu meiner ersten Folge meines Podcasts. Mein Name ist Lars Blumenstein und meine Positionierung hast Du gerade eben schon gehört. Vom JA-Sager zur Führungskraft Deiner Persönlichkeit. Schön, dass Du eingeschaltet hast und Dich mit diesem Thema beschäftigst, weniger Ja im Außen zu sagen und mehr Ja zu Dir selber sagen kannst.

Ich will mehr Bewusstsein schaffen, wie Du in Deine Kraft kommen kannst, um ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Nun, vielleicht kennst Du dieses Gefühl, viele Menschen kommen auf Dich zu und wollen, dass Du für sie einen Gefallen tust. Und dann hast Du dieses Gefühl, nein, ich will das eigentlich gar nicht und plötzlich sagst Du dieses eine Wort, ja. Dann kommt das nächste Dilemma, Du weißt nicht, wie Du es erfüllen sollst, weil Du Dich plötzlich überfordert fühlst, weil Du ja zuvor dieses Gefühl hattest, nein sagen zu müssen.

Warum bist Du nicht in Dein Gefühl gegangen und hast Dich für Dein Gefühl, oder bist nicht für Dein Gefühl eingestanden, damit Du das tun kannst, was Du eigentlich willst? Und das ist oft das Problem, und damit sind wir schon im Kern des Wesen, nämlich, dass Du anderen Menschen gefallen willst.

Nun, wo kommt denn dieses überhaupt her, dieses stetige Gefallen-Wollen? Das kommt in der Regel oft aus der Kindheit. Deine Eltern sind der erste Bezugspunkt in Deinem Leben. Sie erziehen Dich und sagen das oder geben Dir das vor, wie Du Dich zu verhalten hast. Das sind dann gewisse Regeln. Und dann verhältst Du Dich auch immer und immer und immer wieder so, dass Du dieses Gefallen erfüllst oder dieses, was Du leben sollst, dass Du genau das tust, was sie von Dir wollen.

Ja, wie Du schon merkst, es ist die erste Folge und ich will einfach mal drauf losquatschen. Ich gebe Dir auch mal ein paar Beispiele aus meinem Leben, wo ich oft dieses Gefühl hatte, nicht in meine Kraft zu gehen und das zu tun, was ich eigentlich will, sondern ich tat das, was der andere von mir wollte. Und das hat mich oft in meinem Leben zur Überforderung geführt.

Ja, meine erste Bezugsperson in meinem Leben war meine Mutter. Ja, eigentlich eher meine Eltern, mein Vater und meine Mutter. Aber mein Vater war ganz viel arbeiten und meine Mutter hat sich bewusst dafür entschieden, mich zu begleiten in der Schulausbildung, damit ich ja eine gute Schulausbildung erfahre und einen guten Beruf nachher bekomme, damit ich es besser habe als sie. Das war ihre Absicht.

Die ersten Schuljahre waren dann dementsprechend sehr, sehr anstrengend und meine Mutter hatte narzisstische Züge und es war oftmals eine sehr große Herausforderung, ihre Launen zu ertragen oder herauszufinden, wie sie gerade drauf ist. Das hat mir oft das Gefühl gegeben, ohnmächtig zu sein, unsicher zu sein, in dem, wie ich reagieren sollte. Und so habe ich mein Verhalten die ganze Zeit angepasst, nur um keinen Streit zu bekommen.

Und so habe ich das oder dieses Verhalten in alle Lebensbereiche hineingetragen, damit ich bloß keinen Schmerz im Außen erfahre und habe mich quasi anderen

Menschen so ausgeliefert, die immer irgendwelche Bitten hatten, die ich nicht erfüllen wollte.

Ein ganz großes Beispiel war, dass jemand zu mir kam und mir sagte, ja, ich hatte ein Haus und ich solle doch ganz gerne meine Räume unten untervermieten. Das würde ja ganz viele Vorteile bringen, viele steuerliche Vorteile und so weiter. Sofort diese Argumente zu benutzen, um mich davon zu überzeugen, ja zu sagen, ich wollte eigentlich gar nicht wirklich vermieten. Weil ich wusste, dass es ganz viel Stress bringt, denn ich hatte schon Erfahrungen durch das Haus meiner Großmutter, was wir damals vermietet hatten, das war meine Erbschaft, wir hatten dieses Haus vermietet und ich habe ganz viel erlebt, wie meine Eltern diesen ganzen Stress zu bewältigen hatten. Und das hat mir alles überhaupt nicht zugesagt und es war natürlich die Erfahrung, die mich davor abgeschreckt hat. Also war mein Gefühl eher eine Ablehnung der Vermietung gegenüber.

Obwohl es ja irgendwelche Vorteile gab, wollte ich doch gerne dieser Person Genüge tun, oder gefallen, damit die Person mich weiterhin mag. Somit habe ich mich bereit erklärt, mir mal diese Person anzuschauen, die dort zu Untermiete wohnen sollte. Es hat ja auch alles gepasst, ich habe schon richtig gehandelt, ich habe mir diese Person ganz besonders angeschaut, denn sowas sollte man nicht wirklich auf blauen Dunst tun.

Und ja, das war die erste Zeit, war das auch alles sehr gut, wir haben uns gut verstanden, wir haben ja zusammen in dem gleichen Haus gewohnt. Und es war schon soweit in Ordnung und dann passierte plötzlich irgendwas im Außen, die Person musste wieder ausziehen. Ich hatte daran Gefallen gefunden, dass monatlich doch eine Summe Geld auf mein Konto eingeht und hatte dann völlig in Not gehandelt, habe dann versucht zu inserieren und dann kamen Intentionen von außen auch wieder heraus, hier, ich habe da jemanden, die sucht gerade, die Person sucht gerade ganz dringend eine Wohnung.

Und auch Dinge in Not zu tun, das sind auch wieder Dinge, die ganz schnell nach hinten losgehen können. Und es war dann auch so, und es war ganz viel Stress, was ich dann später erlebt habe, und es war zum Teil auch sehr unerträglich in meinen Gefühlen und dem, was ich erlebte und so weiter und so fort, und da rauszukommen, wieder die Gewalt oder die Herrschaft über meine Räume zu haben, über meine persönlichen Räume oder mein Umfeld wieder zu haben, das ist nämlich ganz, ganz wichtig. Und da habe ich für mich verstanden, ja, ich habe ja die ganze Zeit in meinem Leben zu ganz vielen anderen Dingen Ja gesagt, obwohl ich Nein meinte. Ich wusste aber nie, wie ich in diese Kraft kommen sollte, plötzlich mal Nein zu sagen und Ja zu mir selber zu sagen.

Denn ich hatte ja immer das Gefühl, ich müsse meinem Gegenüber gefallen oder die Person würde mich gar nicht mehr mögen, wenn ich jetzt mal plötzlich Nein sagen würde. Und darum geht es ja auch in diesem Podcast, nämlich dieses Gefühl zu bekommen oder für dieses Gefühl einzustehen, dass du gerade in diesem Moment hast, wenn du eine Frage bekommst, kannst du diesen Gefallen für mich tun. Und dein Gefühl sagt gerade Nein und dafür einzustehen oder dieses Gefühl zu benennen, was es verursacht, warum du es gerade nicht machen willst.

Ich will dich darin ermächtigen, damit du wieder dein Gefühl leben kannst und dich liebevoll abgrenzen kannst. Denn das habe ich auch erfahren und durch ganz viel Training und Selbstliebe habe ich genau mich liebevoll abgrenzen können. Und ich hatte genau solche Situationen erlebt, wo die Person mir gegenüber stand, könntest du nicht mal eben dies, dann ich oder ich habe gehofft, du würdest das für mich tun. Und ich sagte Nein, das kann ich gerade nicht leisten. Ich habe vollstes Vertrauen, dass du das auch für dich regeln kannst.

Und ich muss sagen, diese Person ist mir sehr ans Herz gewachsen und wir haben eine ganz tolle Beziehung miteinander. Also es ist jetzt keine Liebesbeziehung, ich meine jetzt eine Geschäftsbeziehung oder eine, ja, es ist ja alles eine Beziehung. Wir gehen ganz liebevoll miteinander um und respektieren uns und wir mögen uns auch. Und wenn der eine oder andere mal sagt Nein, das kann ich gerade nicht leisten, sich liebevoll abzugrenzen, tut überhaupt nichts zur Sache und das Gefallen oder dieses Mögen, das wird überhaupt gar nicht beeinträchtigt.

Und da will ich ganz gerne mehr Bewusstsein schaffen, woher das kommt und wie du das für dich auflösen kannst. Und da gehe ich mal näher in den nächsten Folgen darauf ein oder gleich auch in der ersten Folge, wie wäre es, wenn dein Leben ein Gefäß wäre und was das alles ausmacht in deinem Leben, was Glaubenssätze alles anrichten können. Darum geht es nämlich in der nächsten Folge über Glaubenssätze und wie sie dich beeinflussen und wie du nach ihnen lebst und was du tun kannst, um diese Glaubenssätze zu verändern.

Das will ich ganz gerne mit dir in der nächsten Folge ergründen und ich freue mich schon jetzt, dass du nächste Woche wieder einschalten wirst zu der zweiten Folge meines Podcasts. Also ich hoffe, dass dir diese Folge gefallen hat und dass du nächste Woche wieder einschalten wirst. Ich freue mich auf dich, das mit dir teilen zu dürfen. Hat dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesem Kanal und aktiviere die Glocke.