Das Mehr-Weniger-Spiel: Klarheit durch Loslassen und Annehmen

Je mehr Klarheit wir darüber haben, was wir wirklich wollen, desto einfacher wird es, unsere Wünsche umzusetzen. Manchmal sind diese Wünsche unter Glaubenssätzen vergraben, die wir als wahr annehmen, die uns jedoch an der Wunscherfüllung hindern. Meist sind dies einschränkende Glaubenssätze, über das, was wir dürfen, was wir können, was wir sollten und sogar, was wir wollen sollten. Wir grenzen uns ein mit den Gedanken zu den eigenen Möglichkeiten und den Möglichkeiten in der Welt. Vielleicht trauen wir uns auch nicht, den Wünschen nachzuspüren, weil wir fürchten, dass dann die Welt, wie wir sie kennen (und vielleicht versuchen, aufrecht zu erhalten), kollabieren wird. Was auch immer die Gründe sind, woher sie auch kommen mögen, hier geht es nicht darum, sie zu analysieren, zu entkräften, zu überwinden oder ähnliches - hier geht es darum, den Raum für und zu den eigenen Wünschen wieder zu öffnen.

Wünsche sind Wünsche und keine Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen, damit das passiert, was du dir wünschst. Wünsche sind Wünsche und keine Aufforderung zur Analyse, was mit dir oder deinem Leben nicht stimmen könnte. Du hast alles, was du brauchst in dir. Und du darfst dir erlauben, einfach mal zu sagen, was du willst und auch, was du nicht willst.

Da unser Gehirn in der Regel eine gewisse Struktur liebt, kommt hier eine Hilfestellung zum Sortieren und Einordnen der Gedanken.

Lass während der Aufgabe gern die folgende Frage mitlaufen: **Was willst du wirklich?**

Was - konkret
Willst - nicht musst, kannst, darfst, müsstest, könntest, hättest
Du - nicht für/wegen jemand anderen
Wirklich - tatsächlich, ohne Wenn und Aber, ohne Machbarkeitsanalyse, Erlaubnisgarantie…
?

Das Mehr-Weniger-Spiel: Klarheit durch Loslassen und Annehmen

Du kannst diese Aufgabe direkt sehr spezifisch auf den Bereich Job/Karriere ausrichten, um speziell dafür mehr Klarheit zu gewinnen, oder sie zunächst allgemein halten und dich später auf einzelne Bereiche konzentrieren. Wichtig ist, die Antworten aus deinem Herzen fließen zu lassen. Erlaube dir, deine Antworten immer wieder zu ergänzen. Auch das ist ein „lebendes Dokument“, mit dem du über einen längeren Zeitraum arbeiten kannst. Deshalb notiere dir unbedingt deine Erkenntnisse aus der Aufgabe.

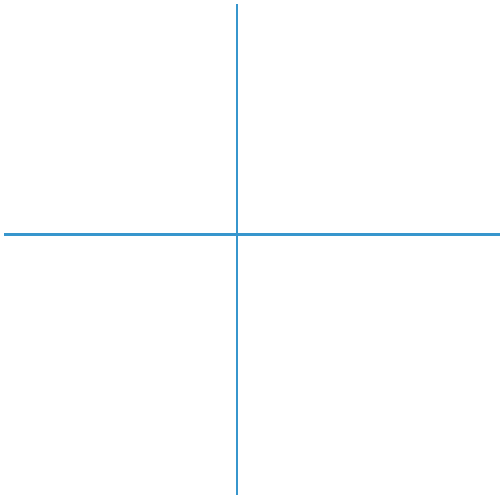
Weitere Lebensbereiche sind z.B. Gesundheit/ Fitness, Freizeit, Beziehungen, Bewusstheit/ Spiritualität, Reichtum/ Fülle, Aussehen/ Erscheinung, Wohnsituation. Lass es so kommen, wie es sich in dem Moment zeigt. Du kannst jederzeit ergänzen oder verändern.

Los geht’s:

Im ersten Schritt unterteilst du eine Fläche in 4 Felder.

Du kannst das auf einem Blatt Papier machen, indem du ein gleichmäßiges Kreuz in der Mitte zeichnest. Du kannst vier einzelne Blätter auf den Boden legen oder, wenn du in der Natur bist, ein Kreuz mit 2 Stöcken oder Schnüren legen, so dass du 4 Felder erhältst.

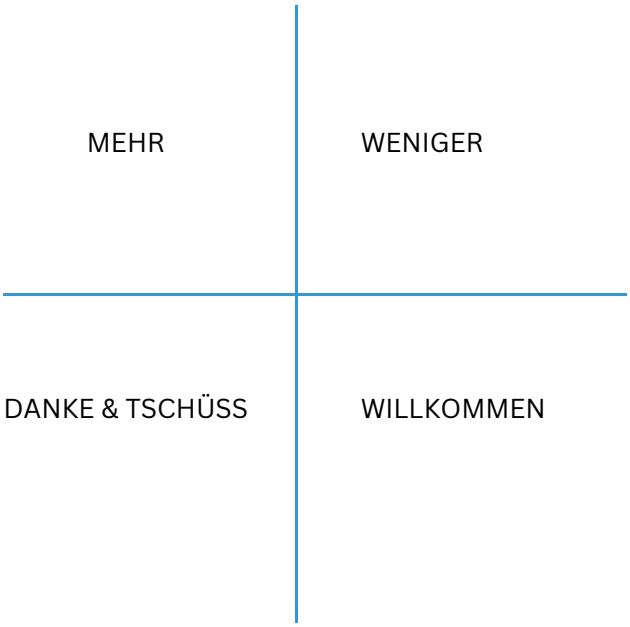
Das sieht dann so aus:



Das Mehr-Weniger-Spiel: Klarheit durch Loslassen und Annehmen

Nun wählst du ein Feld aus, das für „mehr“ steht, ein Feld für „weniger“, ein Feld für „Danke und Tschüss“ und ein Feld für „Willkommen“.

Das könnte so aussehen:



Beginne nun mit dem Feld, das „mehr“ heißt und beantworte die folgenden Fragen:

- **Wovon willst du mehr in deinem (Arbeits-)Leben haben? Was hast du bereits, aber/ und du möchtest davon mehr?**

Es kann etwas sehr Greifbares sein (wie z.B. Geld, Arbeitsmittel, Netzwerkveranstaltungen, Blumen, Schuhe, Date Nights, …, oder etwas nicht so Greifbares (wie z.B. Förderung/ Unterstützung, Gesundheit/ Fitness, Job-Sicherheit, Zeit für dich selbst, Lachen, inneren Frieden, Wertschätzung, …).

Schreib es auf und so genau wie möglich. Du kannst eine Liste machen, eine Mindmap oder auch aufzeichnen. So, wie es dir entspricht.

Das Mehr-Weniger-Spiel: Klarheit durch Loslassen und Annehmen

Wenn möglich, nimm dir die Zeit, dich in dieses Feld zu stellen. Schließ deine Augen und fühle deine Antworten, lass sie aus deinem Inneren kommen. Bewerte oder interpretiere deine Gedanken und Gefühle nicht. Nimm sie, wie sie kommen, und dann schreib sie auf. Du kannst es auf einen speziellen Lebensbereich beziehen (z.B. wovon willst du mehr in deinem Job) oder auch ganz allgemein halten und schauen, was kommt. Was willst du annehmen?

Geh dann zu dem **Feld,** das **„weniger"** heißt und beantworte dir die folgenden Fragen. Schreib deine Antworten ebenfalls so genau wie möglich auf und spüre sie in deinem Körper, wenn du in diesem Feld stehst.

- **Wovon willst du weniger in deinem (Arbeits-)Leben? Wovon hast du zuviel? Was brauchst und willst du in deinem (Arbeits-)Leben, was ist bereits da, du hast jedoch zu viel davon?**

Es kann wieder etwas sehr Greifbares sein (wie Kabel, Morgenmeetings, unbenutzte Tassen, kaputte Dinge, Hosen, Schuhe oder sogar Bücher) oder etwas weniger Greifbares (wie Arbeitspensum, Zeitdruck, Leistungsdruck, Stress, Sorgen, sabotierende Gewohnheiten oder sogar deine Teilnahme an Veranstaltungen).

Es geht nicht darum, alles auf einmal zu entrümpeln, sondern das, was dich auslaugt, was deine Energie verbraucht und deinen (inneren) Raum blockiert, zunächst zu identifizieren.

Geh jetzt zu dem **Feld** für **„Danke und Tschüss"** und beantworte die folgenden Fragen:

- **Was willst du oder musst du ganz aus deinem Leben bzw. aus dem spezifischen Lebensbereich ganz loslassen? Was ist dir nicht mehr dienlich und was soll ganz gehen, damit es für etwas Neues Platz macht oder einfach weil es an der Zeit ist? Wofür bist du dankbar, dass es dir so gute Dienste geleistet hat, doch der „Dienst" ist beendet?**

Das Mehr-Weniger-Spiel: Klarheit durch Loslassen und Annehmen

Auch hier: Schreib auf, was dir in den Sinn kommt. Mach dir eine Liste, Zeichnung etc. Das können konkrete Dinge sein, wie der jetzige Job, alte Farben oder Stifte, (unvollendete) Projekte, die du nie wieder in Angriff nehmen wirst, sogar Menschen und Beziehungen (das Team, die Kollegen/ Kolleginnen), Namen in deiner Kontaktliste oder auf Social-Media-Plattformen, Namen von Domains, die du gekauft hast, Geräte, die du doch nicht reparieren wirst usw.

Wenn du in diesem Feld stehst, welche Assoziationen hast du? Was fühlst du in deinem Körper, von dem du dir sicher bist, dass es keine Erklärung braucht, obwohl es unangenehm oder sogar hart sein mag? Was fühlt sich vielleicht sogar wie eine Befreiung an, wenn es nicht mehr da ist?

Nun kommen wir zum **Feld „Willkommen“**:

- **Was möchtest du in deinem (Arbeits-)Leben willkommen heißen? Was ist noch nicht da, das du dir wünschst?**

Ein neuer Job, eine neue Beziehung, eine bestimmte Erfahrung, neue Dinge, die du dir kaufen möchtest oder um die du bitten möchtest? Was ist noch nicht da, von dem du weißt, dass es zu dir und in dein Leben gehört oder gehören soll?

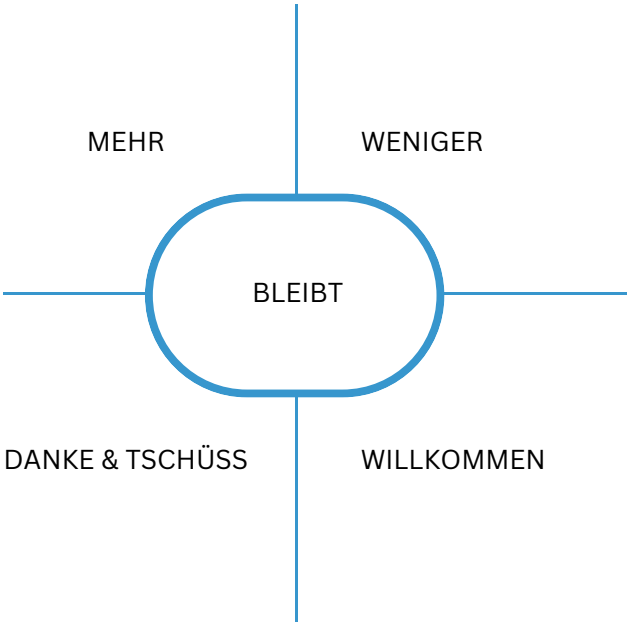
Nimm dir die Zeit, um deine Antworten in deinem Körper zu fühlen, damit du für dich erkennen kannst, ob diese Wünsche wirklich deine sind und vielleicht sogar warum. Schreib deine Antworten auf, damit du einen klaren Hinweis darauf hast, wonach du Ausschau halten willst und in welche Richtung du gehen willst.

Es kann sein, dass du immer mal wieder nachjustierst, weil Dinge sich verschieben und du klarer wirst, dass etwas, von dem du dachtest, dass es nur weniger werden soll, nun ganz gehen darf oder auch umgekehrt. Nimm dir die Zeit dafür. Es ist dein Spiel, deine Regeln.

Das Mehr-Weniger-Spiel: Klarheit durch Loslassen und Annehmen

Zum Schluss, zeichne einen Kreis in der Mitte des Kreuzes und schreibe „bleibt“ hinein.

Es könnte so aussehen:



Wenn möglich, stell dich sogar in den Kreis. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, um in diesem Feld zu bleiben, und höre und fühle in dir die Antworten zu der Frage:

- **Was ist jetzt in meinem Leben, das so bleiben soll, wie es jetzt ist?**

Dabei geht es nicht darum, dass sich nichts verändern darf. Doch bei all der Orientierung auf die Dinge, die du verändern, verabschieden oder willkommen heißen möchtest, ist es auch wichtig, die Dinge bewusst wahrzunehmen, die gut so sind, wie sie sind.
Schreib deine Antworten auf und mach eine kleine Bestandsaufnahme der guten Dinge, die so bleiben sollen, wie sie sind, und zwar nach deinen Bedingungen und nach deiner Wahl.

Das Mehr-Weniger-Spiel: Klarheit durch Loslassen und Annehmen

Schaue nun auf deine Antworten aus den 5 Feldern.

- **Was fällt dir auf?**
- **Was ist dir klarer geworden?**

Für die Umsetzung in die Richtung deiner Wünsche schaue nun speziell auf deine Antworten aus dem Feld „Danke & Tschüss“ und aus dem Feld „Willkommen“.

- Wähle jeweils eine konkrete Sache aus. Das kann etwas kleines sein, wie z.B. eine Zeitschrift wegzuwerfen oder kaufen zu wollen, eine Email zu löschen oder einen Kontakt aufnehmen zu wollen. Vielleicht ist es auch etwas, das mehrere Schritte und einige Arbeit benötigt.
- Such dir jeweils eine Sache, eine Kleinigkeit aus und setze sie heute um. Jetzt.
- Schmeiß es weg, mach den Anruf, fang an zu recherchieren.
- Beginne jetzt.
- Sag „Danke“ und lass es los.
- Sag „Willkommen“ und öffne die Tür, damit es eintreten kann.

Dies kannst du immer wieder aufs Neue tun, immer wieder mit dem nächstmöglichen kleinen Schritt. Erlaube dir auch, dein Mehr-Weniger-Spiel immer mal wieder neu zu spielen und zu schauen, was sich für dich verändert.

Wenn du noch einen Schritt weiter gehen magst, lade gern „Mitspieler/ Mitspielerinnen“ ein für Lebensbereiche, die du mit ihnen gestalten möchtest, damit ihr eure Wünsche gegenseitig kennenlernt und gemeinsam umsetzen könnt.

Platz für deine Impulse

© career adventuring Modul 1

Platz für deine Impulse

© career adventuring Modul 1