

selbstbestimmt - statt fremdbestimmt - raus aus dem Wahnsinn!

Von Peter Arno Frei

Ich selbst habe in meinem Leben mit vielen Befürchtungen und scheinbaren Hindernissen, auch mit finanziellen Sorgen und körperlichen Beeinträchtigungen gelebt. Viele Jahre in meinem Leben war ich durch einen Unfall „schwerbehindert“ und nahm starke Medikamente. Bis ich den Mut hatte mich für ein selbstbestimmtes Leben zu entscheiden. Ich ließ meine Medikamente weg, stellte mich mit vielen Rückschlägen meiner Furcht und meinen Existenzängsten und gab nicht auf. Und ich erlebte, das Leben gibt mich nicht auf. Es ist ein Wunder. Jeden Tag!

Aus meinen Erfahrungen ist im Lauf der Jahre das Spiel „Frei Leben“ entstanden. Es ermöglicht, die ersten Schritte in ein selbstbestimmtes - statt fremdbestimmtes Leben zu gehen. Es sind die einfachen, häufig ganz kleinen Veränderungen im Alltag, die uns glücklich machen und Mut geben. Also packen wir es an!



Foto Neubeginn: shutterstock

Das Spiel „Frei Leben“ – für alle die sich trauen - sich zu trauen

Wie leben in einer Welt des Scheins: Werbung, Manipulation, maximale Gewinnerzielung... auf Kosten von menschlichen und irdischen Ressourcen. „Geiz ist geil“

Das, was wir wollen wird viel zu häufig zu einem „das, was wir sollen“. Subtil und gezielt werden wir durch die riesige Medienlandschaft manipuliert und „erzogen“. Schein statt Sein. Der Druck nimmt zu. Nie zuvor gab es in der Geschichte der Bundesrepublik so viele psychische Störungen und Erkrankungen. Wir fühlen uns einer Dauerbelastung ausgesetzt, deren Sinn wir schon lange in Frage stellen. „Das ist doch Wahnsinn!“, das ist ein Satz den ich in der letzten Zeit häufig höre.

Doch wie entziehe ich mich diesem Wahn - Sinn? Wie kann ich im reinen Sinne des Wortes Selbst - bestimmt leben? Selbstbestimmt - statt fremdbestimmt. Lebenszusammenhänge, die ich durchschaue, die mir klar werden, sind weniger beängstigend, wandeln sich zu einer Herausforderung. Ich werde aktiv. Ich kann mich entscheiden. Ich kann handeln. Es entsteht eine ganz natürliche Ordnung, aus der ich ganz natürlich, ganz vom Selbst, aktiv bin. Solange wir uns „hypnotisieren“, uns also als „Gefangene“ von inneren Mustern, gesellschaftlichen und kulturellen Zwängen erleben, solange fühlen wir uns unzufrieden, erschöpft und auf eine subtile oder aber ganz reale Art unfrei.

Wir machen uns Sorgen, wir befürchten etwas. Wir trauen uns nicht mehr so recht und hören gern darauf, was andere für uns entscheiden. Jeder von uns hat seine ganz eigenen Befürchtungen und seine daraus resultierenden „Überlebensstrategien (Muster)“. Überlebensstrategien scheinen auf die eine Art und Weise zu funktionieren, doch sie sind nur ÜBER - Lebenshilfen. Nicht IN das Leben - Hilfen. In das Leben... mittendrin und doch bei sich, aus sich stimmig handelnd.

Dafür bedarf es erst einmal Mut, den Mut „Ja!“ zu sich zu sagen, auch zu seinen angenommen „Überlebenshilfen“ und es bedarf einer Unterstützung. Denn unsere ausgeklügelten Strategien sind ziemlich kraftvoll, erfinderisch und wirken gerne aus dem für uns Verborgenen.

Jeder hat seine ganz persönlichen Herausforderungen, ganz reale praktische Lebensaufgaben.

Sie stellen sich häufig ganz einfach: Soll ich die Ausbildung beginnen oder nicht? Kann ich das? Wie sieht es mit den Finanzen aus? Kann ich mir mal eine Auszeit leisten? Was ist, wenn ich krank werde? Kann ich etwas tun, um gesund zu leben? Wie sieht das konkret aus? Ist das bezahlbar? Gibt es Netzwerke, Gleichgesinnte...? Brauche ich Absicherungen in meinem Leben oder fühle ich mich auch ohne bestens? Egal wie die konkreten Herausforderungen aussehen, letztendlich ist es die eine uns bewegende Frage:

Was brauche ich wirklich um glücklich zu sein, und wenn ich es weiß, erlaube ich es mir? ??

Diese Frage ist für unsere Leben fundamental. Um wirklich frei und selbstbestimmt zu leben, werden wir uns diese Frage nicht nur stellen sondern sie auch ehrlich beantworten.

Diese Frage können wir uns nicht in unserem Kopf beantworten. Ehrlich gestellt, setzt sie lebendiges waches Leben in Gang. Wir trauen uns. Und mit jedem selbstbestimmten kleinen Schritt in unserem alltäglichen Leben fühlen wir uns lebendiger, wacher, glücklicher.

Frei - Leben- Jetzt!



Peter Arno Frei arbeitet seit über 30 Jahren Deutschlandweit als erfolgreicher Coach mit vielen Menschen, die den Mut haben selbstbestimmt und glücklich zu leben. Termine für Seminare und Beratung unter:

PETER <hr/> FREI	FreiLeben - Das Spiel für persönliche EinSicht Peter Frei Finanzcoach & Wegbegleiter	
	Schillings Grund 8 31787 Hameln www.peter-frei-leben.de mit@peter-frei-leben.de	Tel: 05151 107 775 Fax: 05151 107 776 Mobil: 0179 5326 839 USt-ID: DE 814236878