

Freie Psychotherapie

D 4,50 EUR | A 4,70 EUR | CH 6,50 CHF | www.vfp.de

01.2016 MAGAZIN DES VFP



Liebe im Schatten der Angst
Achtsamkeit im Beruf
Frühjahrmüdigkeit oder Depression?
Interkulturelle Praxiskompetenz


Fulton Akademie GmbH, Steinsdorfstr. 2, 80538 München
PVSt, DPAG, Entgelt bez. 89340
89340#vfp-23172#01/6 104 2

Frau
Silke Ludwig
Am Walde 10 d
30916 Isernhagen



NENN MICH! VW UP!





Warum tun wir
uns so schwer damit,
neu anzufangen?

Wer kennt das nicht? Sie sitzen gemütlich mit Freunden zusammen. Alle um die 40.

Vera und Paul erzählen stolz, dass sie vorhaben, mit ihrem neuen Segelboot eine mehrmonatige Weltreise zu unternehmen.

Katrin und Nils haben sich entschlossen, einen Bauplatz zu suchen und am Stadtrand ein Häuschen zu bauen.

Sarah ist vor Kurzem nach langjähriger Tätigkeit bei einem Energieerzeuger zur leitenden Geschäftsführerin befördert worden.

Tom belustigt die kleine Gesellschaft mit seinen Geschichten, die er in den Hotelbars verschiedener Großstädte erlebt, in welche er geht, um seinen wohlverdienten Feier-

abend als Außendienstmitarbeiter eines Pharmakonzerns zu genießen.

Nach einem köstlichen Abendessen und ein paar Gläsern Wein verändert sich die lockere Stimmung. Nach den kleinen Themen des Lebens, ein bisschen Klatsch und Tratsch kommt langsam die Wahrheit hinter dem Licht der runterbrennenden Kerzen zum Vorschein.

Sarah nervt ihr Job. Keinen Abend vor 20 Uhr Feierabend. Ihr 12-Stunden-Tag ist in den Augen des Vorstands Voraussetzung für ihren Job. Sie denkt schon länger an die schöne Zeit zurück, als sie sich im Studium ihren Lebensunterhalt mit ihren fröh-

lichen Mini-Aquarellbildern verdient hat. Die kleinen Bilder waren der Renner. Eine Galeristin meinte damals zu ihr: Machen Sie doch Ihr Hobby zum Beruf. Ihre Bilder haben eine ganz besondere Ausstrahlung, die Menschen anzieht. Damals winkte Sarah lachend ab. Wozu dann BWL studieren?

Vera und Paul stecken in einer tiefen Krise. Sie ist unzufrieden, weil es mit der geplanten Schwangerschaft nicht klappt. Paul nennt das Schicksal. Vera möchte schon länger ein Kind adoptieren, was Paul mit der Begründung ablehnt, dass man ja nie wisse, aus welchen zerrütteten Verhältnissen es käme und vor allem mit welchem Erbgut das Kind ausgestattet wäre.

„Man müsste doch eigentlich ...“
 „Eigentlich will ich lieber ...“

So oft, wie er es schon gedacht hat, hat er es auch wieder verworfen.

Warum tun wir uns so schwer damit, neu anzufangen?

Wir sitzen fest. Die Gedanken, die kommen: „Man müsste doch eigentlich ...“, „Eigentlich will ich lieber ...“, befinden sich im Grenzgebiet zwischen dem Alten und dem Neuen. Schon beim Sprechen fallen uns Tausende Gründe ein, warum es nicht geht.

Es ist meist die Angst vorm Scheitern, die uns hindert, etwas Neues zu beginnen. Das Alte ist bekannt und wir fühlen uns sicher. Auch wenn wir nicht mehr froh und glücklich in diesem Zustand sind, das Altbekannte ist das Vertraute.

Lieber werden wir immer frustrierter und jammern weiter vor uns hin, anstatt uns aufzuraffen, um nach Lösungen und neuen Zielen zu suchen.

Das Leben ändern – jetzt? Sich noch mal verlieben, den Job hinschmeißen? Nichts erscheint so verheißungsvoll wie ein Neuanfang. Und nichts macht uns so viel Angst.

Mit dem 40. Lebensjahr beschleichen uns oft unbequeme Fragen

Wir sind irgendwo angekommen, aber wollten wir da wirklich hin? Was haben wir erreicht, was haben wir unterwegs verloren?

40 ist Halbzeit – es wird Zeit, sich den unerfüllten Wünschen zu stellen.

Allerdings sind wir in diesem Lebensalter auch risikoscheuer geworden. Potenziell gibt es mehr zu verlieren. Es erfordert viel Mut, Kraft und Willensstärke, sich aus den Zwängen des Alltags zu befreien.

Dennoch! Wenn wir jetzt einen Neuanfang wagen, dann tun wir dies mit unserer inneren Überzeugung und damit mit der größten Aussicht auf Erfolg. Wir wissen jetzt, welche Werte uns wichtig sind und was wir uns zutrauen können. 40 ist immer noch jung genug, es zu tun, und alt genug, es richtig zu machen.

Mut gefasst? Wollen Sie es wagen? Dann tun Sie es!

Ich kann Ihnen aus Erfahrung sagen: Ich habe schon mehrmals mein Leben komplett umgestellt und immer gewonnen!



Silke Ludwig
 Psychologische Beraterin, Kinesiologin,
 Kommunikationstrainerin, Visionscoach
 ludwig@kommunikations-leine.de

Eine Paartherapie kommt für ihn auf keinen Fall infrage. Paul ist der Meinung, dass man diese Probleme allein in den Griff bekommen müsste. Also beschließen sie, erst mal eine mehrmonatige Auszeit zu nehmen.

Tom traf letztens seine große Liebe Linda auf einer seiner Dienstreisen in der nächstgelegenen Stadt. Es schien ihm, als wäre die Zeit stehen geblieben. Die Beziehung zu Linda, die er damals ohne nachzudenken riskierte, war die wertvollste, die er je hatte. Er trägt sich schon länger mit dem Gedanken, Linda mal anzurufen und sie zu einem romantischen Essen bei Kerzenschein einzuladen, um vielleicht einen Neuanfang zu wagen ...