



Vom Müssen und Sollen zum Dürfen und Wollen

Als du geboren wurdest, warst du noch frei von Zwängen, frei vom Müssen und Sollen. Die ersten Jahre deines Lebens waren magisch und wundervoll. Alles war fröhlich und unbeschwert. Dann schickten sie dich weg um logisch, praktisch funktionierend und verantwortlich zu werden und zeigten dir die klinischen, künstlichen Welten des Sollen und Müssens. Du begannst du dich zu fragen, was das Ganze soll und sagtest zu dir ich will doch Dürfen und Wollen und nicht Müssen und Sollen! Du hast die Welt und die Menschen gebeten dir zu sagen wer oder was du denn eigentlich sein sollst aber auch die wussten das nicht. (in Anlehnung an den «Logical Song» von Supertram)

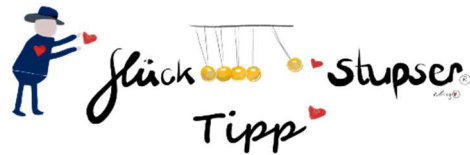
Du wurdest genormt von deinem Umfeld, Eltern, Schule und Ausbildungen, etc. Das was du wirklich bist wurde unterdrückt und wenn du diese Normierungen noch nicht durchbrochen hast, funktionierst du heute wahrscheinlich wie die meisten Menschen jeden Tag noch immer schön brav nach Müssen und Sollen.

Hier als Beispiel von Müssen die «Inneren Antreiber» nach dem Konzept aus der Transaktions-Analyse TA:

- Ich muss stark sein
- Ich muss es allen recht machen
- Ich muss perfekt sein
- Ich muss schnell sein
- Ich muss mich anstrengen

Vielleicht erkennst du dich in einem dieser Antreiber wieder.

Jeder Mensch möchte gesehen, gehört, verstanden, wahrgenommen, wertgeschätzt und geliebt werden. Du hast von verschiedenen Menschen die du liebst Verletzungen und Verluste erlitten und deshalb Verhaltens-Strategien entwickelt um diese Verletzungen nicht noch einmal spüren und ertragen und erleben zu müssen. Du hast dich verbogen um zu gefallen und um nicht anzuecken. Du hast verlernt was für dich eigentlich wichtig wäre, verlernt das wahrzunehmen und zu leben um was es dir eigentlich zutiefst geht.



Lasse jetzt die Vorstellung zu, wie ein Leben in Freiheit und Freiwilligkeit ohne das Müssen und das Sollen für dich aussehen könnte. Male von dieser Vorstellung ein Bild oder eine Skizze wie und wer und wo du dann bist. Betrachte dieses Bild genau.

Lass nun deiner Fantasie freien Lauf. Was siehst du, riechst du, hörst du, schmeckst du wenn du dieses Bild betrachtest? Setze dieses Bild nach und nach in deine Realität um und erfahre wie es sich anfühlt, ein Leben mit weniger müssen und sollen zu leben. Gib dir die Erlaubnis dazu, dass du in allen Lebensbereichen das erleben darfst, was deinem wahren Selbst entspricht. Spüre die Energie die mit dieser Vorstellung frei wird. Spüre welche Macht und Kraft in den Worten **ich will**, **ich kann** und **ich darf** liegt!

Wahrscheinlich hast du schon eine Idee davon wie und wo du beginnen möchtest dir selbst auferlegte Begrenzungen und Beschränkungen loszulassen, wo du neue Wege gehen und deine Ideen kreativ für dich und dein Leben umsetzen kannst.

Gib dir die Erlaubnis dort wo es für dich stimmig ist vom Müssen und Sollen zum Dürfen und Wollen zu wechseln!

Viel Erfolg damit!

