

Balance Impulse

MOVE-LEARN
Kinesiologie Schwaig
info@move-learn.de



„Ja, aber“...

Die Sprache unserer Angst ?

Zwei kleine Worte, die auf den ersten Blick harmlos wirken. Und doch verhindern sie oft genau das Leben, das wir uns eigentlich wünschen. Denn hinter jedem „Ja, aber“ steckt meist kein echtes Argument, sondern Angst vor Veränderung, Angst vor Konsequenzen, Angst, die Komfortzone verlassen zu müssen oder Unsicherheit.

Paula

Paula, 38, hat einen durchgetakteten Tag. Sie jongliert zwischen ihrem Job als medizinische Fachangestellte, Fahrservice für ihre Kinder zu Ballett, Fussball und Tennistraining, Hausarbeiten und Organisation von Familienaktivitäten sowie gemeinsamer Zeit mit ihrem Mann. Obgleich sie mit ihrem Leben zufrieden ist, wünscht sie sich einfach mal eine Auszeit. Als hätte man ihren Wunsch erhört, meldet sich ihre Schulfreundin Anna, mit der sie auch schon lange nicht mehr gesprochen hatte. Anna schlägt ein verlängertes Wellness-Wochenende in der Therme in München vor, da sie selbst gerade am Anschlag ist und dringend eine Verschnaufpause braucht. *„Paula, hast du Lust mit nach München zu kommen? Ich habe ein tolles Angebot für ein Wellness-Hotel inklusiv Therme für 600 EUR pro Person, all inklusive.“*

„Ja,“.... denkt Paula, als sie die Whatsapp liest *„das wäre toll **aber** wie kommt meine Familie ohne mich zurecht?“*, *„**aber** 600 EUR sind ganz schön viel für ein Wochenende“*, *„**aber** wie mache ich das meinem Mann klar“*, *„**aber** wäre das nicht egoistisch?“*

Das „Ja“ öffnet kurz die Tür.

Das „Aber“ schließt sie sofort wieder.

WAS STECKT DAHINTER

„Ja, aber ...“ taucht immer dann auf, wenn etwas Neues beginnt, eine Entscheidung ansteht oder das Leben uns aus Gewohnheiten herausbewegt. Es klingt nach Zustimmung — und ist doch meistens ein emotionales Nein.

- „Ich möchte eigentlich, aber ich habe Sorge, daß...“
- „Ich weiß nicht wie.“
- „Ich lass' es einfach wie bisher.“
- „Ich fühle mich unwohl bei dem Gedanken, daß...“



Balance Impulse

MOVE-LEARN
Kinesiologie Schwaig
info@move-learn.de

DAS PROBLEM

Das Gehirn sucht in diesem Moment nicht nach Möglichkeiten, sondern nach Risiken. Es blockiert Kreativität, verhindert neue Lösungen und fokussiert auf Hindernisse statt auf Chancen, mit dem Ziel in der sicheren Komfortzone zu bleiben.

Vor allem stellt es die Frage nach dem *Wie*. Wie soll das gehen? (Habe ich die Mittel, die Zeit, die Fähigkeit, den Mut, wie reagieren die anderen?) Wie soll ich das schaffen? Doch oft kann das „Wie“ zum jetzigen Zeitpunkt noch gar nicht sichtbar sein.

Die kraftvollere Frage ist nicht: *Wie soll das gehen?* Sondern: *Warum möchte ich das?*

Das „Warum“ schafft Verbindung mit dem Wunsch hinter der Angst. Das „Warum“ erlaubt uns, die Perspektive zu wechseln und Klarheit zu schaffen, ohne sofort eine Lösung parathaben zu müssen. Das Gehirn kann somit Möglichkeiten schaffen und kreative Lösungen entwickeln.

EIN NEUER UMGANG

Wenn du „Ja, aber“ oft benutzt, kannst du folgende Herangehensweise ausprobieren um zu überprüfen, ob dahinter eine wirkliche Haltung steht oder ein vorgeschobenes Argument hinter der sich eine Angst versteckt.

01 Beobachte dich

Wann sagst du „Ja, aber“?

Die Mustererkennung ist der erste Schritt zur Veränderung.

02 Frage dich: Was spricht für dein JA?

Finde drei Gründe warum es dir wichtig ist oder sich lohnt. Dann lautet dein Satz: „Ja, weil“

Schreibe sie auf. Das unterbricht alte Denkmuster.

03 Gib dir Zeit und Raum

Neue Gedanken erzeugen neue Möglichkeiten und erlauben somit andere Entscheidungen.

Vielleicht ist „Ja, aber ...“ gar kein Problem. Vielleicht ist es einfach ein Hinweis — dass ein Teil von uns wachsen möchte, während ein anderer noch Sicherheit sucht.

Was könnte möglich werden, wenn du deine Sprache änderst?



Zwischen
„Ja, aber“
und Wachstum
liegt oft nur
eine Tür.