

Sommerpausen-Newsletter 2022/08 „Impulse zu erfolgreichem Umgang mit Veränderung“

In dieser Ausgabe geht es ums Thema:

Mut bedeutet nicht immer, zu tun, was auf der Hand liegt

Grüezi – Guten Tag!

Hoffentlich können Sie diese schönen Sommertage richtig genießen und Energie tanken!

Heute traditionsgemäß für die Sommerpause ein kurzer Gedankenstoß „zwischen durch“. Dieses Mal zum Thema „Mut bedeutet nicht immer, zu tun, was auf der Hand liegt“. Im September erhalten Sie dann die nächste reguläre Newsletter-Ausgabe. Vielleicht wollen Sie bis dahin als alternative Sommerlektüre im [Newsletter-Archiv](#) stöbern.

Viel Anregendes und weiterhin einen schönen Sommer wünscht Ihnen



Sibylle Tobler

Warum es sehr mutig sein kann, *nicht* zu springen

Kürzlich fragte mich eine Journalistin in einem Interview zum Thema „Mut“: „Kann es nicht auch mutig sein, einen Schritt *nicht* zu machen? Kann es nicht auch mutig sein, *nicht* vom 10-Meter-Sprungbrett zu springen, sondern umzukehren und vom Turm runter zu klettern?“

Eine interessante Frage. In der nächsten regulären Newsletter-Ausgabe werde ich näher darauf eingehen.

Vielleicht wollen Sie sich in der Zwischenzeit Situationen vergegenwärtigen, in denen Sie gezögert haben, einen Schritt zu tun, obwohl alles so gut eingefädelt war, obwohl es nahe lag, zu springen, obwohl es vielleicht auch Erwartungen in Ihrem Umfeld gab, den Schritt zu tun. Sie spürten intuitiv, dass es gut war, den Schritt *nicht* zu tun – nicht, weil Sie den Mut zu einem neuen Schritt nicht aufbrachten. Nicht, weil Sie nicht bereit und in der Lage sind, mutige Schritte umzusetzen, die über die Komfortzone hinausgehen. Sondern weil Sie eine innere Klarheit hatten. Die Sie vielleicht selbst nicht so genau verstehen konnten.

Etwa:

- Ihre Partnerin wünscht, dass Sie zusammenziehen. Wenn Sie kritisch-ehrlich sind mit sich selbst, kommen Sie zum Schluss, dass Sie diesen Schritt nicht machen wollen;
- Sie sind auf dem Sprung, ein Haus zu kaufen, alles ist wohlüberlegt und scheint perfekt. Etwas hält Sie zurück – nicht die Angst, den Schritt zu tun, sondern das Gefühl, dass es nicht der richtige Schritt ist;

- Sie hatten das Glück, bei einer sehr renommierten Organisation angenommen zu werden und sind daran, wichtige Schritte in einer vielversprechenden Karriere zu machen. Nach einem Jahr stellen Sie fest, dass die Organisation schlecht geführt, die Stimmung toxisch ist und Sie nicht fokussiert an den Inhalten arbeiten können, für die Sie angestellt sind;
- Ihre betagte Mutter hält Ihnen immer wieder vor, wie viel besser sich Ihre Geschwister um sie kümmern. Sie lebt in einem Haus, körperlich geht es schlecht, sie benötigt viel Betreuung. Sie erwartet, dass Sie und Ihre Geschwister diese Betreuung übernehmen. Ihre Geschwister machen mit. Eine innere Stimme sagt Ihnen, dass das keine gute Idee ist;
- Sie haben eine Einladung zu einem großen Fest angenommen. Sie sind beruflich und familiär so engagiert, dass Sie spüren: So gerne ich teilnehmen würde – es wird mir zu viel.



In solchen Situationen stellt sich die Frage:

Springe ich oder springe ich nicht? Gehe ich auf dem eingeschlagenen Weg weiter? Weil man doch auch mal Mut haben muss? Weil dieser Weg so nahe liegt, so vernünftig scheint? Weil jeder es tut? Weil es vielleicht erwartet wird? Vielleicht auch, weil es anders negative Konsequenzen haben könnte?

Oder brechen Sie den Prozess ab, mit dem Mut, auf Ihre innere Stimme zu hören, die sagt „Hier stimmt etwas nicht“, „Habe Mut, zu Dir zu stehen“. Haben Sie quasi den Mut, dann auf dem Sprungbrett umzukehren und den Springturm hinunter zu klettern? Während die Umgebung zuwinkt, zu springen oder es merkwürdig findet, dass Sie umkehren?

Warum nicht während diesen schönen Sommertagen als Experiment im Schwimmbad auf den Sprungturm steigen – und beobachten, was es mit Ihnen macht, wieder umzukehren? Gut möglich, dass dies mehr Mut erfordert, als zu springen. Und aus reiner Freude können Sie ja nachher nochmals hinaufklettern – und springen. Sie wissen dann, dass Sie Eigenregie haben über Ihr Handeln – und Mut nicht heißt, etwas zu tun, was nahe liegt, sondern das zu tun, wohinter man selbst steht.

Ich wünsche Ihnen befreiende Erfahrungen, Schritte nicht zu tun. Und Freude und Erfolg mit Schritten, die Sie tun.

Impressum

Für diesen Newsletter verantwortlich und Copyright © 2022: Dr. Sibylle Tobler
Alle Rechte vorbehalten

Unsere Adresse & Kontaktangaben:

Dr. Sibylle Tobler, Begleitung in Veränderung

Neue Adresse seit Januar 2022:

Via Patocchi 14

CH-6644 Orselina TI

T CH +41 (0)91 224 66 45

kontakt@sibylletobler.com | www.sibylletobler.com

Geschäftsführerin: Dr. Sibylle Tobler | Sitz: CH-Orselina

Numero di conteggio AVS (AHV): 4.127.630

Unternehmens-Identifikationsnummer (UID): CHE-383.195.204