Mein Name ist Sophie und ich bin Denkerin.
Ich glaube, ich bin eine ziemlich verspannte Person, obwohl ich das Gegenteil predige. Allen anderen kann ich gut und gerne Ratschläge erteilen, aber ich selber bleibe blind und blöd. Naja, jetzt übertreibe ich ein wenig, aber es stimmt schon, dass ich besser darin bin, bei anderen etwas zu beobachten, als bei mir selber wahrzunehmen. Vielleicht bin ich nicht die einzige mit diesem Problem. Wir alle projizieren gerne unsere Geschichten auf andere, statt unsere eigene Nase zu betrachten. Die ist uns zu nah.
Meine Verspannungen rühren wohl daher, dass ich ziemlich hohe Ansprüche an mich selber habe und gelegentlich im Dauerstress bin, um alle vermeintlichen und eigenen Erwartungen zu erfüllen. Ich bekomme Spannungskopfschmerzen vom vielen Nachdenken, Krämpfe bei der Vorstellung, es nicht allen rechtmachen zu können und Muskelkater von meinen ewigen Bemühungen.
Warum kann ich es nicht einfach gut sein lassen, so wie es ist? Statt mir Sorgen zu machen, es könnte nicht genügen. Gerade das setzt manchmal eine Dynamik in Gang, die eher dazu führt, dass ich zu viel des Guten mache und mich übernehme oder andere gleich mit überfordere.
„Die Dosis macht das Gift.“ Ich denke, das sind wahre Worte. Also werde ich versuchen, weniger Hürden nehmen zu wollen, sondern hier und da einfach stehenzubleiben, um vermeintliche Aufgaben links liegen zu lassen.

Related Post

Plädoyer an die Politik

Göttlich

Ein Plädoyer für 3FALT

Rundum