

Erlaub' dir Urlaub

Urlaub ist die Abwesenheit einer Person von ihrer ausgeübten Tätigkeit zum Zwecke der Erholung. Bei einem Arbeitsverhältnis ist der Urlaub als der Zeitraum definiert, in dem arbeitsfähige Arbeitnehmer von der Arbeitspflicht zur Erbringung von Arbeitsleistungen befreit sind. Übrigens, die Schweizer nennen den Urlaub «Ferien».

Also, dann gibt es Urlaubs- und Ferienzeit – und die ist jetzt. Urlaub und Ferien sind ein Teil der Freizeit. Der Urlaub unterliegt, wie die die Freizeit, der freien Gestaltung. Wer hätte gedacht, dass das nicht immer so sein muss? Zumindest meine Pläne, die ich für das Jahr hatte – meine beruflichen, ebenso wie meine Urlaubspläne und Freizeitaktivitäten – waren und sind immer noch nicht in der ursprünglich geplanten Version realisierbar.

**Wenn ich bestimme und entscheide, wie ich mit der Situation umgehe,
übernehme ich wieder die Regie, d.h. die Verantwortung für mein Leben.**

Sprachgeschichtlich geht der Begriff Urlaub auf das alt- und mittelhochdeutsche Substantiv «urloup» zurück, das zunächst ganz allgemein «Erlaubnis» bedeutete. In der höfischen Sprache der mittelhochdeutschen Zeit bezeichnete es dann die Erlaubnis wegzugehen, die ein Höherstehender oder eine Hofdame dem Ritter erteilen konnte. So baten im Hochmittelalter Ritter ihren Lehnsherren um urloup, also um «Urlaub» - um Erlaubnis.

Man könnte sich die Erlaubnis geben ...

... im Urlaub und sich mit sich selbst auseinandersetzen. Wie man das tut bringt uns keiner bei. Und der eine oder andere hat auch kein Bedürfnis, dies zu tun. Alles was wir tun, hat Auswirkungen – auf uns und auf die Welt um uns herum.

Jeder hat die Wahl. Jedes Ergebnis, das man im Leben erzielt, ist die Folge des eigenen Handelns. Zwischen dem zukünftigen «Selbst» und dem gegenwärtigen «Selbst» könnte es Unterschiede geben, wenn man das so will.

Die Person, die man in drei Monaten ist, könnte anders sein. Man könnte fitter sein, anderes oder mehr Selbstbewusstsein haben, über mehr Energie verfügen, bessere Beziehungen leben und/oder insgesamt selbstbestimmter leben.

«Ohne Fleiss kein Preis» sagt der Volksmund und es ist so, jegliche Veränderung bedeutet Aufwand. Man könnte auch sagen, «von Nichts kommt Nichts». Wenn es um persönliche Weiterentwicklung geht und dich das Thema interessiert, dann jetzt den einen oder anderen Impuls in Form von 5 Fragen für dich.

Wer ist dein gewünschtes zukünftiges Selbst?

Ohne ein Ziel ist man nicht motiviert. Das ist eine wissenschaftliche Tatsache. Ohne Ziele hat man selten Hoffnung und noch seltener Glück. Wie der verstorbene Trauerexperte und Psychiater Dr. Gordon Livingston sagte: "Die drei Komponenten des Glücks sind etwas, das man tun kann, jemanden, den man liebt und etwas, auf das man sich freut.»

Schwer ist man in der Gegenwart glücklich ohne etwas, auf das man sich freut. Dr. Angela Duckworth nennt das «Mumm» (im Sinne von Durchhaltevermögen) - nämlich mit Leidenschaft und Ausdauer – versus ohne Hoffnung und Zielstrebigkeit - für die Zukunft zu leben.

Unser Blick auf unsere Vergangenheit beeinflusst, wie wir uns heute sehen. In ähnlicher Weise bestimmt unsere Sicht auf unsere Zukunft, wie wir uns heute fühlen und was wir in der Gegenwart tun, um zu unserem zukünftigen Selbst zu werden.

Auf der Suche nach sich selbst?

George Bernard Shaw sagte: «Im Leben geht es nicht darum, sich selbst zu finden. Es geht im Leben darum, sich selbst zu erschaffen.» Mit jeder Entscheidung, die man trifft, erschafft man sich selbst. Und wir treffen in jeder Sekunde des Alltags (auch jetzt) Entscheidungen.

Die Frage ist: Inwieweit sind diese Entscheidungen absichtlich, zielorientiert oder reaktiv? Wie viel Zeit des Lebens laufen wir auf Autopilot?

Man könnte entscheiden, was immer man will. Wer ist dein zukünftiges Selbst? Hat man entschieden, wer man sein will, dann braucht es Frage 2:

Wie sehr will ich das, ernsthaft?

Etwas wollen, und es wirklich (ernsthaft) zu wollen, sind zwei verschiedene paar Schuhe. Wenn man weiss, was man wirklich will, wird man weniger durch Banalitäten abgelenkt. Man wird weniger Zeit mit Trivialität verbringen und sich fokussieren.

Wie sehr willst du es wirklich?

Man braucht ein weissglühendes «Wofür» - das man selbst definiert.

Es geht nicht darum, den Zweck zu «finden». Es geht darum zu wählen, was man schätzt und was man will. Wie Viktor Frankl sagte:

«Was der Mensch eigentlich braucht, ist kein spannungsloser Zustand, sondern vielmehr das Streben und Ringen nach einem lohnenden Ziel, einer frei gewählten Aufgabe.»

Wie sehr will ich das, ernsthaft? Wir werden zu dem, was wir wirklich wollen.

Was sind die Hürden zwischen «IST» und «Soll»?

Erst wenn es einen Unterschied zwischen «Ist» und «Soll» gibt, hat man erkannt, dass das eine oder andere Bedürfnis nicht befriedigt wird. In einem selbst ist es so, dass eine beobachtende, sehr kompetente Instanz einen Kontrast erkennt. Diesen Unterschied kann man auch «Problem» nennen.

Stellt man sich die Umstände, Erfahrungen und Ergebnisse vor, die man für sich selbst wünscht, dann kann man sein gegenwärtiges «Selbst» und sein Leben analysieren. Welches sind die grössten Widersprüche, die es zu erkennen sind?

Wie sehen die täglichen Gewohnheiten und Verhaltensweisen aus? Welche davon halten uns vom «Soll» fern? Welche Verhaltensweisen würden das gewünschte zukünftige «Selbst» eindeutig und wirkungsvoll unterstützen?

Wie stark ist das Commitment?

«Commitment ist eine Aussage darüber, was «ist». Die Ergebnisse zeigen, zu was Sie sich committet haben und nicht durch das, was Sie sagen. Wir alle sind engagiert. Wir alle produzieren Ergebnisse. Jedes Ergebnis ist der Beweis für ein Commitment.»

- Jim Dethmer, Diana Chapman und Kaley Klemp

Wenn man sich wirklich für jene Ergebnisse einsetzt, die erwünscht sind, dann beginnt sich das Leben zu verbessern. Das zukünftige Selbst ist das, wofür man sich engagieren könnte. Alles, was man tut, kann durch das gewünschte zukünftige «Selbst» gefiltert werden.

Die britische Rudermannschaft (Achter) - die seit 1912 keine Goldmedaille mehr gewonnen hatte - hat sich in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2000 in Sydney neu organisiert. Das neue Commitment war in einer einzigen Frage verkörpert, die sie sich stellten, bevor sie eine Entscheidung trafen:

Wird das Boot dadurch schneller fahren?

Diese eine Frage erlaubte es ihnen, jede Situation, jede Entscheidung und jedes Hindernis zu messen - und in Hinblick auf ihr Ziel zu testen. Bei jeder Entscheidung oder Gelegenheit stellte sich jedes Mitglied des Teams die Frage: "Wird das Boot dadurch schneller fahren? Wenn die Antwort nein war, haben sie es nicht getan. Sie waren committet.

Den Donut essen? . . . (Wird es das Boot schneller fahren lassen?)

Spät ins Bett und bis zum Morgengrauen feiern? . . . (Wird das Boot dadurch schneller fahren?)

Die Goldmedaille im Rudern/Achter ging anno 2000, nach 88 Jahren an Grossbritannien.

Alles hat seinen Preis

Wenn es darum geht, «den Preis zu zahlen», ist der größte Preis, den es zu zahlen gilt, die derzeitige Identität. Man hört auf, der zu sein, der man war oder die man ist, um der Mensch zu werden, der man wirklich sein will.

Was man bisher hat und wie man bisher lebt, gibt einem Sicherheit. Jegliche Veränderung ist Neuland – und Neuland ist mit Risiken verbunden. Will man das aufgeben, was man hat, für das, was man wirklich will? Will man die Hürden abschaffen? Will man seine Leidenschaften leben? Will man sich committen? Willst du alles tun, was nötig ist? Wirst du die Person, die du sein willst? Vielleicht regt das folgende Zitat an:

Jemand hat mir einmal die Definition der Hölle gesagt: An deinem letzten Tag auf Erden wird die Person, die du hättest werden können, der Person begegnen, die du geworden bist.

Quelle: mir unbekannt

Gelegenheit (vielleicht?)

LSD hilft sein eigenes zukünftiges Selbst zu bestimmen und ist förderlich, sich auf dem Weg zu machen. LSD steht dabei für **Leidens-Schafts-Dialog** mit sich selbst. Dies ist ein eintägiger Workshop mit mir.

Ich spiele mit dem Gedanken, diesen Workshop einmal on-line anzubieten – wenn es genügend Teilnehmer gibt. Spart Anreisekosten und wäre eine neue Erfahrung.

Wenn dich das interessiert, [hier mehr Information](#).