

## *Lebe ich so, wie ich es will?*

EIN KOMMENTAR VON  
MAREN LEHKY

:: Wer bin ich, und was will ich – Fragen, die in den Ferien, wenn der Stress mal etwas Pause macht, Konjunktur haben. Interessanterweise unabhängig vom Alter: zu Anfang des Berufslebens ganz grundsätzlich. Nach rund sieben Jahren mit der Frage: „Und das bis zur Rente?“ Und später im Berufsleben: „Jetzt könnte ich die Weichen noch einmal ganz neu stellen.“ Die Frage schleicht um uns herum und äußert sich ganz unterschiedlich. Vom kleinen Unbehagen bis hin zur dramatischen Aussage: „Keinen Tag länger ertrage ich diesen Irrsinn!“

Was es braucht, sich dem zu stellen, ist Mut. Mut, um hinzuhören, was unsere Seele vielleicht schon lange weiß und uns signalisiert, in Träumen, Fantasien oder Krankheitssymptomen. Lebe ich das Leben, das ich will? Und wenn nein, habe ich den Mut und die Kraft, es zu ändern? Oder passt der Zeitpunkt gerade nicht, weil Sachzwänge dafür sprechen, durchzuhalten: vom Kredit bis hin zu schulpflichtigen Kindern, vom eh schon so „lebendigen“ Lebenslauf bis hin zum „falschen“ Alter.

Nun, Ausreden oder gute Gründe finden wir immer, um in unserer bekannten, wenn auch manchmal verhassten Komfortzone zu bleiben. Wer etwas ändern will, hat drei Möglichkeiten: 1. Springen und sich trauen, dem Impuls zu folgen und sich neu auszurichten. Dabei hilft das Vertrauen, dass das Schicksal oder das Universum uns eh zu dem Weg bringt, der passt. 2. Akzeptieren und sich selbst erlauben, dass man sich jetzt nicht traut oder nicht verändern will. Dann sollte man aber auch nicht ständig innerlich Kämpfe führen, sondern lieber das lieben, was man gerade tut. Und 3. Sich beobachten beim Unbehagen, ohne es zu bewerten, achtsam sein. Was in unserer Situation gefällt uns nicht? Und was ist es genau, das wir nicht gut ertragen können? Selten ist alles infrage zu stellen.

Und dann nimmt man Schritt für Schritt innerhalb der Komfortzone Veränderungen vor, kommt so ins Handeln und schützt sich vor dem Ohnmachtsgefühl. Einen Preis zahlen wir für jede Variante, die Frage ist nur, ob er sich für uns angemessen anfühlt.

Maren Lehky ist Unternehmensberaterin und Autorin.  
Im Internet unter [www.lehky-consulting.de](http://www.lehky-consulting.de)