

KOMPASS

Beschenken Sie auch sich selbst!

EIN KOMMENTAR VON
MAREN LEHKY

❖ Jahresendstress in allen Jobs, das Weihnachtsfest will vorbereitet sein und Geschenke wollen beschafft werden – und dabei sollte es doch eigentlich die besinnlichste Zeit des Jahres sein. Die Zeit für Rückblick, Innenkehr und für Dankbarkeit.

Sie werden sich bei Ihren Kollegen bedanken, bei Ihren Mitarbeitern, vielleicht bei Ihren Vorgesetzten. Sie werden Hände schütteln, Briefe oder kleine Päckchen überreichen, besondere Leistungen des Teams hervorheben und kurz in Erinnerungen an ein wieder einmal anstrengendes Jahr eintauchen. Und wenn das alles geschafft ist, dann spätestens sollte Zeit für sich selbst sein. Zeit, sich selbst einmal zu danken.

Zum Beispiel dafür, dass Sie geschafft haben, was Sie schafften. Dafür, dass Sie geduldig waren, wenn es gefordert war, dass Sie viel geleistet haben und manchmal über sich hinauswachsen. Dass Sie funktioniert haben, auch wenn Sie innerlich etwas anderes wollten. Dafür, dass Sie für andere da waren, ein kompliziertes Problem gelöst haben, fleißig waren oder inhaltlich engagiert. Dafür, dass Sie die Klappe halten konnten, wenn es angemessen war. Dafür, sich getraut zu haben, wenn Sie eigentlich Angst hatten, dafür, Ihr Leben gemanagt zu haben mit all seinen Facetten. Dafür, dass Sie jeden Tag zur Arbeit gegangen sind und sich an manchem Tag aus dem Bett gewälzt haben, auch wenn der Körper etwas anderes wollte. Dafür, dass Sie mit Menschen zusammenarbeiteten, die Sie privat ganz sicher niemals um sich haben wollten. Bedanken Sie sich dafür, etwas Neues gelernt zu haben, auf das Sie so lange hingearbeitet hatten. Dafür, den ein oder anderen Vorsatz vom Jahresbeginn durchgehalten zu haben. Dafür, mutig aufgeräumt zu haben, wo es im Leben nötig war und dafür, Zeit eingeräumt zu haben, nämlich für sich, oder dafür, schöne Tage bewusst erlebt und genossen zu haben.

Und sollte ein inneres Stimmchen einwenden, das sei doch „alles nichts“ und eigentlich selbstverständlich, dann entgegnen Sie ihm entschieden: „Nein, nichts ist selbstverständlich.“ Wir brauchen uns nur umzuschauen und finden reichlich Kollegen und Zeitgenossen, die ganz anders drauf waren und sind.

Für Ihre Bilanz helfen diese Fragen: Was war Ihr persönlicher Weg im Jahr 2015, und worauf sind Sie stolz? Wofür möchten Sie sich belohnen oder sich bei sich selbst bedanken? Die Anerkennung, aus der wir am meisten Kraft ziehen, ist die eigene uns selbst gegenüber. Das SelbstWERTgefühl, das Bewusstsein, was wir wert sind. Eine Basis, die uns niemand nehmen kann. Und insofern ist es jetzt kurz vor Weihnachten an der Zeit, über ein Geschenk für sich selbst nachzudenken, mit dem Sie sich selbst eine Freude machen. Sie haben es verdient!

Viel Spaß dabei und schöne Weihnachten!

Maren Lehky ist Unternehmensberaterin und Autorin.
Im Internet unter www.lehky-consulting.de