

Sabine Asgodom:

Balancing

Aus dem Inhaltsverzeichnis:

- Das Geheimnis Ihres Erfolges
- Trautes Heim – Glück allein?
- Der James Bond Effekt
- Das Super-Mom-Syndrom
- Ihr persönliches Balancing Programm
- Die 10 Schritte zum Balancing
- Body and Soul
- Methoden, die Sie weiterbringen

Auszug aus Balancing

Zwischen Glück und Wahnsinn
Drahtseilakt mit Nervenkitzel

Mein Herz schlägt schneller, immer schneller. Wie betäubt starre ich in das hellerleuchtete Schaufenster. Jetzt einen Stein nehmen, ihn mitten hinein werfen in das Flirren, das splitternde Glas hören und abwarten, bis sie mich holen. – Und dann endlich Ruhe. Eine Spritze bekommen, schlafen, in einem weiß überzogenen Bett, keine Verantwortung mehr tragen müssen.

Dies ist kein Traum, sondern ein Erlebnis, das ich bis heute nicht vergessen habe. Meine Kinder waren damals beide noch sehr klein. Ich arbeitete als Redakteurin, war politisch aktiv und gab zusätzlich dreimal in der Woche abends Kurse an der Volkshochschule und bei der Gewerkschaft. An diesem Tag raste ich vom Büro nach Hause, aß mit meiner Familie zu Abend, spielte etwas mit den Kindern, gab ihnen einen Gutenachtkuss und hetzte wieder los. Meistens wurde es nach zehn, bis ich wieder heimkam: Ich sank neben meinen Mann aufs Sofa und schlief zehn Minuten später ein.

An einem dieser Abende geriet ich in die oben geschilderte Ausnahmesituation. Der Seminarraum meines Volkshochschulkurses lag im vierten Stock. Ich, ein wenig zu spät, war die Treppen hinaufgestürmt, die Teilnehmer warteten schon. Dann stellte ich fest, dass ich vergessen hatte, den Schlüssel beim Pförtner der Zentrale zu holen. Also lief ich wieder hinunter und die 600 Meter dorthin. Ich musste an einer Ampel warten. Was dann geschah, steht oben. Ich warf übrigens nicht.

Diese Situation – selbst beim Schreiben darüber spüre ich noch mein Herz schneller schlagen – war eine Warnung für mich: Hör auf mit diesem Irrsinnslieben, bring dich nicht um. Bis dahin war ich, Anfang 30, davon überzeugt, dass meine Kraft grenzenlos wäre. Mein Lebensgefühl war geprägt von Pflichtbewusstsein und Engagement. Es hatte dieses radikalen Anstoßes bedurft, um mich zur Besinnung zu bringen.

Seither habe ich mich und meine Zufriedenheit mehr als vorher in den Mittelpunkt gestellt. Ich habe einige Veränderungen angepackt. Und habe dreierlei – für mich zuerst Überraschendes – erlebt:

1. Seit ich souveräner über mein Leben entscheide, das tue, was ich für richtig halte, und nicht mehr, was „die anderen“ von mir erwarten, habe ich beruflich mehr Erfolg als je zuvor. Und meine Arbeit macht mir (meistens) unbändigen Spaß!
2. Je deutlicher ich ausspreche, was ich denke, fühle, möchte, umso einfacher ist es, in meiner Partnerschaft unterschiedliche Wünsche und Erwartungen unter einen Hut zu bringen, und umso tiefer wird unser gegenseitiges Verständnis. Seit ich auch an mich selbst denke, kann ich mir viel liebevoller Zeit für meine Kinder nehmen. Nie zuvor hatte ich ein so harmonisches, fröhliches Verhältnis zu ihnen.
3. Ich habe heute mehr Selbstvertrauen und mehr Selbstsicherheit als je zuvor. Ich vertraue meinen Gefühlen, meiner Intuition und liege meistens richtig damit.