

Wie gehe ich mit Druck um?

Druck von außen belastet. Adrenalin sorgt für höchste Aufmerksamkeit - aber selten für rationales Denken und kaum für die Möglichkeit in Ruhe über eine Situation zu meditieren.

Ruhe entsteht dadurch, dass wir sie uns nehmen.

Eine Batterie muss aufgeladen werden - und das gilt auch für uns. Ruhe beruhigt. Im Leben machen wir Erfahrungen. Diese gehören zum Leben dazu. Es gibt Zeiten der Freude, Zeiten der Trauer. Zeiten der Anstrengung. Zeiten der Entspannung. Im Leben kommt alles vor.

**Das Ziel ist nicht, keine unangenehmen Erfahrungen zu haben.
Das ist nicht möglich**

... außer wir ziehen uns komplett von der Welt zurück und selbst dann würden wir Herausforderungen erleben. Ein waches Leben bedeutet nicht, dass wir nichts mehr erspüren oder gelegentlich nicht mal durchgeschüttelt werden.

Unser Wachstum erkennen wir daran, wie lange es dauert, bis wir wieder in unserem Gleichgewicht sind.

Und das wird durch Ruhe und Stille erreicht.

Tipp: Wie wir mit Druck umgehen, hängt häufig von frühkindlichen Erfahrungen ab. Das ist keine Frage der Schuld. Sondern nur eine Frage der Selbsterkenntnis.

WENN DU DAS NICHT MACHST, SIND WIR GESCHIEDENE LEUTE!!!

Ich würde so gerne darauf sagen:

Ich empfinde das als Drohung. Schade, dass das für dich die einzige Lösung ist.
Es sieht nicht so aus, als ob wir so weiter kommen. Ich brauche Zeit darüber nachzudenken.
Wir sprechen ein anderes Mal darüber. So kommen wir nicht weiter. Kommst Du mit sowas eigentlich immer durch?
Hast Du Angst die Kontrolle zu verlieren?
Warum sagst du das?
...
...

ICH

Beispiele:
Ich weine ...
Ich schreie ...
Ich ziehe mich zurück...
Ich werde stumm ...
Ich gebe nach ...

Ein Beispiel zur Erforschung: ICH GEBE NACH, WEIL...

... ich Angst habe, verlassen zu werden.
... ich nicht alleine sein will
... ich jeden Streit vermeide
... ich nicht gelernt habe für mich einzustehen
... ich es allen Recht machen möchte
... ich mich anschließend bei anderen beschweren kann und von denen getröstet werde
... ich es gewohnt bin, dass man mich herumkommandiert
...