

Champagner-Newsletter No. 4

Montag, Baby,

mal wieder. Die Sommerferien neigen sich langsam dem Ende zu, der Verkehr morgens auf den Straßen wird schon dichter als in der letzten Woche. Das bedeutet, dass ab nächster Woche das Stresspensum noch höher sein wird.

Nicht das schönste Gefühl, ich weiß. Aber wir machen das Beste daraus, dafür bin ich ja da:

Die Fleißfalle

Wir Mädels sind schon unser ganzes Leben lang konditioniert, immer zu tun. Wegen der anderen, der Familie, der Nachbarn und am Ende „weil man das so macht“. Und parallel sich nicht selbst loben oder gar von anderen loben lassen. Schüchtern nach rechts unten blicken, leise "das ist doch nichts besonderes" murmeln und fleißig weiter machen.

Denk daran, du bist kein Dieselmotor! Nur weil du dauernd läufst, wird dein Leben nicht besser. Ich behaupte sogar, auf diese Weise wird es nie besser! Das was du dir als besser verkaufst, ist nur eine Illusion, weil deine Tretmühle mit der Zeit einfach nur geräumiger wird und jetzt dieser schöne und teure Teppich drin liegt.

Neben dem Arbeitsalltag gibt es da auch noch den Haushaltsalltag. Die anderen sehen nur, wenn man mal die paar Sekunden nichts tut. Und wenn man keine anderen Menschen zuhause leben hat, dann sorgt das eigene Gewissen schon dafür, dass man bloß nicht nichts tut. Wir kennen alle die Sprüche:

- ich muss doch was tun, ich kann doch nicht einfach so nutzlos herumliegen!
- Oh, das da hinten wollte ich ja auch noch machen - aufspring...
- Guck dich mal an, du faules Stück, so wie du hier da liegst, man bist du faul ...

Diese oder ähnliche Gedanken kennst du längst und du wirst alles tun, um diesen Moment zu vermeiden, um dich mit irgendetwas „nützlichem“ zu beschäftigen, damit du nur nicht als faul da stehst. Vor wem auch immer.

Die andere Seite der Vermeidung

Und jetzt ziehe ich noch einen weiteren Dorn aus deinem Fleisch:

Dieses Vermeiden von Untätigkeit ist genau auf dem selben Mist gewachsen, wie das Vermeiden des sich selbst unangenehmen Dingen zu stellen, wie beispielsweise:

- Steuererklärung machen
- Businessplan erstellen
- endlich einmal herausfinden, was du wirklich im Leben willst

Sofort holt dein fleißiger Geist Vermeidungsstrategien aus der Kiste, die du überhaupt nicht als solche erkennst:

-
- dein Kopf schwirrt ab mit anderen, noch viel besseren Businessideen
- du brauchst plötzlich unbedingt ein neues Kleid
- die Reisepläne für 2023 yeah, usw.

Frag dich einmal, wenn du dich bei diesen Punkten beobachtest, vor was du gerade genau flüchtest. Wovor genau hast du Angst? Ist diese Angst begründet?

Halten wir fest: wir hindern uns selbst daran, einmal nichts zu tun „wegen der anderen“ und wenn wir etwas wirklich Wichtiges tun müssen, um selbst weiterzukommen, hindern wir uns auch selbst daran.

Dies führt zu einem ewigen Sklavendasein beispielsweise im

- Angestelltendasein
- einer mediokren Beziehung
- einem Business, welches einfach nicht starten will.

Und du bist ganz allein schuld daran, weil du dich ständig selbst sabotierst oder einschüchterst!

Tipp

Also fange einfach heute mal damit an, ein paar Stunden richtig faul zu sein. Nichts tun, herum liegen, einfach mal schlafen. Einfach nur an die Decke starren oder auf den Horizont. Ja! Am Montag!

Wenn mein Körper mir beispielsweise sagt, „heute nichts machen, Dana!“ und ich einfach nichts hinbekomme, dann bin ich einen Tag lang unfassbar faul. Das ich an so einem Tag nichts hinbekommen werde, merke ich daran, dass ich gefühlt vier Stunden lang auf den Monitor starre und gar nichts hinbekomme. Dann weiß ich, es ist wieder Zeit. Zeit für

- Netflix (Bettflix - bestes Wort, danke S.!)
 - Wanne
 - Schlafen
 - Essen
 -

Und wenn dann das schlechte Gewissen aufploppt, beruhige ich es, indem ich ihm sage: „Heute darfst du faul sein, lieber Körper und Geist, dafür ziehst du dann aber morgen so richtig den Finger, klar?“ Und du wirst sehen, du schaffst am darauffolgenden Tag viel mehr als sonst.

Probiere es mal. Du wirst sehen, die Welt geht nicht unter und du bist danach noch effektiver!

Und zugegeben, in dieser Reihenfolge macht es doch viel mehr Spaß, denn wer sagt denn, dass der Spruch: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ wahr ist.

Das ist mir persönlich viel zu christlich und ohne jegliche Lebenslust.

Stell dir einfach nur vor, du rackerst die ganze Zeit und an dem Tag, an dem endlich das Vergnügen angesagt ist, stirbst du morgens. Was für ein Elend!

Und wir sind doch auf der Welt, um glücklich zu sein!

Denn das ist der einzige Lebenssinn. Ohne Scheiß, der einzige.

Also hin zu mehr Sinnlichkeit, Weiblichkeit und Erdung mit uns selbst, Ladies!