



**AUFBRUCHS-
STIMMUNG**
Nehmen Sie sich
ein Beispiel an den
Pflanzen: Setzen Sie
sich keine Grenzen,
sondern wachsen Sie
kontinuierlich!



SU BUSSON
ist Life-Coach und
Autorin in Wien.
www.beyourbest.at

Life-Coach Su Busson im Talk

„Die Seele will wachsen!“

Gerade im Frühling steht vielen Menschen der Sinn nach einem Neustart. Was hindert uns am „Aufblühen“?

SUBUSSON: Die Seele will Wachstum und Entwicklung, der Kopf Sicherheit und Komfort. Das ist ein wenig problematisch, weil alles, was mit Wachstum und Entwicklung zu tun hat, bringt auf jeden Fall eines mit sich: Unsicherheit. Und für die meisten von uns ist Unsicherheit alles andere als komfortabel.

Können Sie ein Beispiel nennen?

BUSSON: Man will zum Beispiel den Job längst hinschmeißen, tut es aber nicht, weil es finanziell zu ungewiss ist. Man möchte Bilder ausstellen oder Gedichte veröffentlichen, ist aber zu unsicher, wie das ankommt. Es gibt viele Beispiele, wo wir uns selbst ausbremsen und zurückhalten, weil das Ergebnis ungewiss und (zu) unsicher ist. So kann man zwar bequem, aber nicht erfüllt leben.

Wie sieht denn ein erfülltes Leben aus?

BUSSON: Für mich hat erfülltes Leben vor allem damit zu tun, seinen inneren Impulsen und Träumen zu folgen – und das zu entfalten, was in einem steckt.

Und was passiert, wenn wir unser Potenzial nicht voll entfalten und unsicher sind?

BUSSON: Der Kopf versucht dann, durch Grübeleien die Unsicherheit in den Griff zu bekommen. In Situationen, in denen das Ergebnis ungewiss ist, läuft unser Denkapparat auf Hochtouren. Er spielt in Gedanken alle möglichen Szenarien durch – oft vor allem die negativen – statt zuzugeben, dass er schlicht und einfach nicht weiß, was sein wird. Man denkt alle möglichen Szenarien durch, plant und macht sich Stress. Nichts davon bringt einem jedoch innere Sicherheit – im Gegenteil. Es entsteht Angst und Unbehagen, wenn wir im Kopf zu sehr mit der ungewissen Zukunft beschäftigt sind, statt in der Gegenwart zu leben. Mit dem, was tatsächlich ist, kann man nämlich immer zu-rechtkommen.

Und wenn man gar nicht weiß, was man will?

BUSSON: Die Antwort findet man immer in sich selbst – so viel steht fest. Leider haben viele Menschen verlernt, auf ihr inneres Gefühl zu hören. Sie erfüllen dann oft die Erwartungen anderer – aber nicht die eigenen. Hilfreich, um mehr Klarheit zu gewinnen, ist Ausmisten und Entrümpeln.