

Mutig zupacken

Chancen erkennen und nutzen lernen

Zugegeben, es ist nicht immer ganz einfach, aber es lohnt sich. Ich spreche von der Fähigkeit, potenzielle Chancen im Leben als solche zu erkennen und sich dann auch mutig an selbige heranzuwagen, ohne dass lästige Selbstzweifel das Vorhaben bereits im Keim ersticken könnten. Nur allzu oft sind es die eigenen Befürchtungen oder die schwarzseherischen Kommentare des persönlichen Umfeldes, die genau das bewirken. Statt sich mutig in den „Fluss“ zu stürzen, bleibe ich zögernd stehen. Erst einmal beobachten und abwarten. Vielleicht hole ich mir ja nur nasse Füße und es kommt gar nichts dabei rum, mahnt der Verstand, während die anvisierte Gelegenheit unaufhaltsam mit dem Strom flussabwärts treibt. Als ich ihr Potenzial endlich realisiere, ist es bereits zu spät. Was bleibt, ist mein Ärger über eine verpasste Möglichkeit.

Anders als gedacht

Dass das auch anders laufen kann, habe ich erst neulich wieder aufs Neue selbst erleben dürfen. Kurz nach unserem Umzug nach Norwegen war vieles natürlich sehr ungewohnt. Ich hatte mir zwar einen soliden Plan zurechtgelegt, wie ich dieses oder jenes erledigen wollte, aber es kam grundsätzlich fast immer anders als gedacht. Kaum etwas lief so, wie ich es mir im Voraus mühsam zusammengeplant hatte. Auffallend jedoch war, dass das „planlose“ wesentlich besser lief als vermutet. Sich einfach mal auf etwas Neues einlassen, ohne groß nachzudenken, gewissermaßen aus dem Bauch heraus war die einzige Möglichkeit. Keine leichte Aufgabe für ein Gewohnheitstier wie mich.

Oftmals war auch gar keine Zeit langwierig zu sinnieren. Die Geschwindigkeit, in der sich manches entwickelte, war einfach viel zu hoch, um lange über etwas brüten zu können. Gefühlt ein klein wenig so, als sei ich in eine Wasserrutsche gestiegen und hätte von nun an nur noch eine Option. Nämlich die Gegenwehr einzustellen und die lustige Sause einfach zu genießen. Der Vorteil: Es blieb somit auch keine Zeit für sonst übliche Bedenken. Sie hatten schlicht nicht den Raum, sich überhaupt weiter aus-

breiten zu können. Zwei Dinge spielten dabei eine entscheidende Rolle: der Mut, sich auf das „Abenteuer Neuland“ einzulassen, und das Gefühl für das richtige Timing kleinerer „Lenkbewegungen“. Beides sicher keine leichten Herausforderungen, aber dennoch machbare. Zumindest mit ein wenig Vertrauen.

Rutschiges Terrain

Bereits die erste Fahrt auf den norwegischen Straßen im Winter erforderte etwas Überwindung. Statt mit gewohnt deutscher Gründlichkeit gesalzene und freie Asphaltdecken, erwartete uns eine festgefahrene Schnee- und Eisoberfläche, die tatsächlich mehr Grip bot, als der erste Anblick vermuten ließ. Bereits hier zeigte sich, dass dies kein Ort für ängstliche Zauderer war. Spätestens dann, wenn einem bei vorsichtigem Tempo 70 der eine oder andere Lastwagen trotz strahlendweißer Fahrbahnoberfläche überholte. Sobald ich etwas Gefühl für die Strecke entwickelt hatte, schwanden mit jedem Kilometer meine typisch deutschen Bedenken. Auch wenn der Verstand noch mit der drohenden Glatt- eisgefahr und den altbekannten Fernseh Bildern querstehender Autos und Lkws auf leicht verschneiten deutschen Autobahnen haderte und daher zum Schritttempo riet. Doch hier, um mich herum, keine

Spur davon. Was bitte machten die Einheimischen anders? Hatten die einfach mehr Wagemut?

Vertrauen durch Verantwortung

Sicherlich nicht, denn die Norweger sind in aller Regel keine Draufgänger. Sie haben lediglich besser gelernt, mit der Natur und ihren Widrigkeiten souveräner umzugehen. Auch übertriebene Hysterie ist ganz offensichtlich nicht so ihr Ding. Sie sind es in jeder Hinsicht gewohnt, mehr Verantwortung für sich und ihr Tun zu übernehmen. Keiner unserer Nachbarn zum Beispiel würde des Nachts ohne reflektierende Kleidung oder Signalweste nebst Stirnlampe entlang einer unbeleuchteten Straße spazieren gehen. In Deutschland hingegen begegnen mir bei gleicher Gelegenheit meist jede Menge dunkelgekleideter Personen, egal ob zu Fuß oder auf dem Rad. „Sollen die anderen doch auf mich aufpassen“, lautet offenbar deren Devise.

Ebenso zählt die zentimeterdicke Eisschicht auf dem Supermarktparkplatz im Land der Elche zur Normalität. Nicht der Marktbesitzer ist für die Folgen eines möglichen Sturzes verantwortlich, sondern jeder für sich selbst. Gutes Schuhwerk, ausgestattet mit sog. „Broddern“ (= überziehbare Spikes für die

Schuhe) sind daher in dieser Jahreszeit für jeden ein ganz selbstverständliches Begleitutensil. Mit Hilfe dieser lässt es sich übrigens selbst auf spiegelglatten Oberflächen sicher flanieren. Gewöhnungsbedürftig, aber ganz nebenbei aufgrund des fehlenden Streusalzeinsatzes auch besser für die Umwelt.

(Er)greifen statt (er)warten

Der Mut, die Dinge beherzt angehen zu können, und trotz widrigster Bedingungen aktiv zu werden hat ganz offensichtlich auch etwas mit natürlichem Vertrauen zu tun. Zum Beispiel dem Vertrauen in die persönlichen Fähigkeiten sowie die selbstgewählte Ausrüstung. Wer immer andere für die eigene Sicherheit verantwortlich macht, wird sich vermutlich viel schwerer damit tun, beherzt die Initiative zu ergreifen, wenn sich unerwartet neue Chancen bieten. Ist er doch zeitgleich damit beschäftigt darauf zu warten, dass andere ihm den Weg ebnen.

Ganz ähnlich ist die Zielsetzung übrigens auch in vielen Natur-Coaching-Sessions. Sie unterstützen in solchen und vergleichbaren Situationen dabei, den Zugang zu den eigenen Ressourcen wieder herzu-

stellen. Mehr Kraft, mehr Selbstsicherheit und natürlich auch mehr Mut sind die Ziele, die es schrittweise zu erreichen gilt. Auf diese Weise lassen sich zukünftig spontan bietende Gelegenheiten leichter als solche erkennen und nutzen.

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



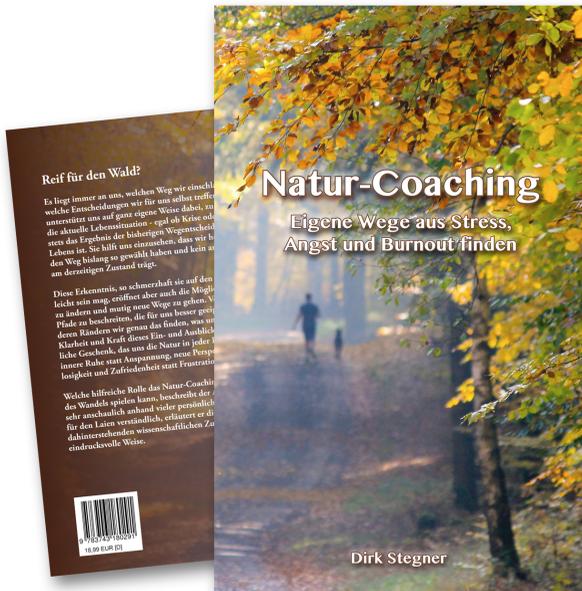
Warum es keine Angsthasen gibt

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

Taschenbuch, September 2022

Printausgabe (ISBN 978-3-7568-0012-4)

E-Book (ISBN 978-3-7568-4710-5)



Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

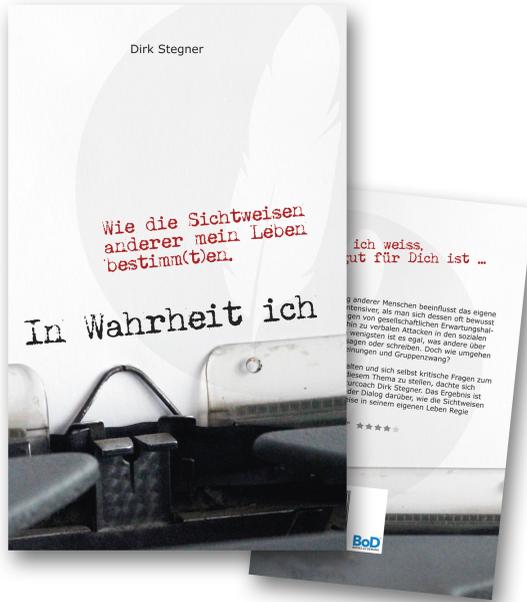
Wie die Natur lernt und

was wir von ihr lernen können.

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)