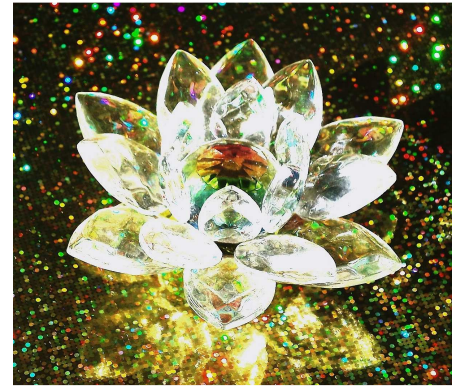


Liebe im Dezember – Wer schenkt sich selbst? Die ultimative Geschenkidee



Was ist eigentlich Schenken? Wovon wird es motiviert?

Ich glaube, Schenken ist ein natürlicher Ausdruck davon, dass wir einem anderen Menschen Freude machen wollen. Wir möchten auch sagen, dass wir für die Nähe und die Beziehung dankbar sind und sie wertschätzen. Ein gutes Geschenk bewirkt also vor allem eins: Freude!

Doch was freut uns wirklich?

Nicht unbedingt das, was wir selbst erhalten oder erreichen. Eine Freundin findet ihren Traumjob, und alle in ihrer Umgebung freuen sich mit ihr. Jemand aus der Familie überwindet eine schwierige Krankheit, und wer vorher nachgefragt hatte, ist jetzt begeistert von der Entwicklung. Eine Frau, die sich ihr Leben lang mit dem gleichen Problem herumgeschlagen hatte, verändert etwas in ihrer Haltung, und ein Aufatmen geht durch den Freundeskreis - so etwas kann sich wie ein wahres Wunder anfühlen. Und erst recht, wenn jemand, den du magst, in einer Beziehung glücklich wird...!!!

(Es kann natürlich auch sein, dass wir mit Neid reagieren, wenn jemand anderer Glück hat. Das wäre dann weniger ein Hinweis darauf, dass wir uns nicht mitfreuen können - wir bemerken vielleicht, dass uns das in anderen Situationen leichter fällt - sondern es geht um etwas, das wir uns selbst wünschen! Aber nicht wirklich zugestehen. Da kann man etwas tun... siehe unten.)

Am meisten Freude macht es also, wenn wir uns selbst erlauben, glücklich zu sein. Das ist nicht nur für uns gut, sondern strahlt aus, auf alle um uns herum.

Ein Spruch heißt: *Es ist nichts Intelligentes daran, unglücklich zu sein.* Ebenso kann man sagen: *Es ist nichts, aber auch gar nichts Egoistisches daran, glücklich zu sein!*

Mach dieses Jahr allen ein Geschenk, das niemand mehr vergisst. Wie wäre das?

Dazu kannst du dir folgende Fragen stellen:

1. In welchem Lebensbereich wärest du gern glücklicher? Es ist
2. Nimm einmal an, dieser Lebensbereich wird von irgendeinem alten Groll blockiert. Das muss ja nicht so sein, sieh es einfach als Experiment. Wir nehmen auch an, dieser Groll ist gegen eine bestimmte Person gerichtet. Gegen wen?
3. Jetzt stell dir vor, und zwar so konkret wie möglich, das Glück würde in deinen gewählten Lebensbereich einziehen. Du findest also einen wunderbaren Partner, oder deine Finanzen bessern sich entscheidend, du machst einen beruflichen Sprung, der dich erfüllt.... was es auch sei. Erlebe es so deutlich wie möglich, auch die Glücksgefühle, die hervorströmen.
4. Schau nun in deiner Vorstellung nach: Wie geht es der Person, gegen die du den Groll hattest? Was macht sie oder er? Wie sind die Gefühle?

(Meistens gibt es eine gute Reaktion. Allein schon weil der belastende Groll sich auflöst. Und auch, weil es allen anderen Mut macht, wenn jemand einen Schritt ins Glückseligsein wagt.)



Denke noch an ein oder zwei andere nahe stehende Menschen: Wie reagieren sie auf dein Glück? Was sagen sie zu dir? Was tun sie?

Es macht nichts, wenn diese guten Bilder und Gefühle „nur“ in der Imagination sind. Mit manchen Menschen gibt es viel zu lösen, bitte nicht enttäuscht sein, wenn sie dir bei der nächsten Begegnung nicht gleich um den Hals fallen. Aber wer weiß!

In jedem Fall bist du in einer Richtung unterwegs, die dir und anderen Gutes bringt.

Danke, dass du den Mut hast, dich selbst zu schenken!