



Ingrid Jansen

*Das Leben hat zwei Seiten,
betrachten wir die Andere*

*Lebensbremsen lösen
Eigene Wahrheiten erkennen*

Einblicke

für ein Buch der anderen Art

>Das Leben hat zwei Seiten, betrachten wir die Andere<

Als ich meine Idee dieses Buch zu schreiben umsetzte, hatte ich vor Augen, für andere das zu tun, was ich für mich selbst getan habe.

Mehr Lebensqualität zu erreichen. Neue Bilder für das eigene Leben zu schaffen. Lebensbremsen lösen. Eigene Wahrheiten erkennen. Alte Gewohnheiten abzulegen. Sich nicht ständig den Vorgaben der Gesellschaft anzupassen. Wünsche und Träume vom Abstellgleis holen, um sie zu erfüllen.

Doch leider gelingt es manchen Menschen nicht so leicht. Sie sind fest gefahren in ihren Gewohnheiten, in ihren Strukturen.

Die Grundlage, der rote Faden dieses Buches setzt sich zusammen aus Ereignissen und Erlebnissen meines Lebens. Mit den daraus entstandenen Erfahrungen und Erkenntnissen habe ich mir ein schönes, zufriedenes Leben erarbeitet. Einigen Menschen konnte ich mit meinen Erfahrungen schon helfen, ihre Einstellung zu überdenken. Um das auch zu belegen, führe ich etliche private Ereignisse aus meinem Leben offen an, weil ich überzeugt bin, nur ehrliche und tatsächliche Lebensbeispiele führen zu besserem Verständnis, sind glaubwürdiger und deshalb auch annehmbarer. Viele meiner Ausführungen werden nicht neu für Sie sein und meine, teils weniger schönen Situation und Erlebnisse, könnten auch in Ihrem Leben stattgefunden haben. Sicher ist, es gibt immer Situationen und Erfahrungen im Leben, auf die jeder gut und gerne verzichtet hätte.

Ich gebe nur etwas weiter, vermittele etwas. Ich stelle keine Regeln auf, schlage auch keine Handlungsweisen vor. Ich arbeite mit Wiedererkennungswerten, führe andere Betrachtungsweisen und Denkanstöße an, aus denen sich auch Lösungen ergeben können.

Ich habe absichtlich alles in WIR Form verfasst. So umgehe ich das DU oder SIE und hebe mich auch selbst nicht heraus.

Mir ist bewusst:

Jeder von uns ist eine individuelle Persönlichkeit, deshalb ist mir auch ganz klar:

>Was für den einen gut ist, muss für den anderen noch lange nicht stimmen<

Doch um was geht es nun in diesem Buch?

Es geht um unser Leben. Um das Leben, das wir alle nur einmal leben können!

Dazu überlegen wir bitte mal kurz:

>Was ist denn unser Leben eigentlich<?

Ist es ein Abenteuer, ein Drama, ein bisschen von Beiden oder plänkelt es gerade so dahin? Was ist unsere Lebenswahrheit, oder unser Leben generell? Meine Antwort:

Unser aller Leben sollte **einzigartig** sein! Was immer das auch für den Einzelnen bedeuten mag.

Ist das denn möglich? Ich sage ganz klar: **>JA! <**

Denn der Blick auf die andere Seite kann uns behilflich sein, unser Leben einzigartig zu gestalten.

Doch wann sollte nun der Blick auf die andere Seite erfolgen?

Immer dann:

- **wenn** wir noch lange nicht dort angekommen sind, wo wir eigentlich in unserem Leben hinwollten.
- **wenn** wir im Geheimen, neue Vorhaben geplant haben, doch es nie den richtigen Zeitpunkt für die Umsetzung gab.
- **wenn** wir unsere Träume, Wünsche und Ziele bei Seite gelegt haben, weil der tägliche Ablauf und die Routine uns nicht genügend Raum und Gelegenheit ließen.
- **wenn** wir immer öfter mit unserer Unzufriedenheit konfrontiert werden.

Dieses Buch kann Sie wach rütteln, kann Sie von angezogenen Lebensbremsen befreien, Ihre eigene Energie wieder in Ihnen erwecken und Sie zu sich selbst führen.

Deshalb hier noch ein paar mehr Fragen für Sie. Wenn Sie bei mehr als fünf Fragen ins Grübeln kommen, ist diese Buch genau richtig für Sie.

- Wie oft kommt es vor, dass Sie denken: "War das wirklich Alles was mein Leben ausmacht?"
- Wie oft begegnen Sie ihrer Unzufriedenheit, sind mit Frustration belastet.

- Wie oft haben Sie das Gefühl, der Rasen in Nachbars Garten ist angeblich grüner, oder die Kirschen roter.
- Wie oft glauben Sie, immer auf der falschen Party zu tanzen?
- Haben immer öfter das Gefühl, nichts ist mehr richtig passend für Sie?

Herzlich willkommen im Leben!

Was ist aus Ihren Wünschen und Träumen, die Sie für ihr Leben hatten, geworden? Sind sie alle wahr geworden? Wenn nicht? Können Sie die auch heute noch realisieren?

Bewegen Sie auch Fragen wie:

- Wer diktiert die Konditionen in meinem Leben? Die Gesellschaft, das Umfeld?
- Wie lebe ich, wie könnte ich leben, oder wie will ich eigentlich leben?
- Oder wie oft zerfließen Sie in Selbstmitleid, werden zum Opfer, weil angeblich die ganze Welt gegen Sie ist.

Nochmals, herzlich Willkommen im Leben!

Doch hier haben Sie nun die Chance, etwas **NEUES** für sich zu entdecken. Mit viele individuelle Antworten. Durch neue Betrachtungsweisen könnten Sie jederzeit Ihre Lebenssituationen bereichern, oder erleichtern. Sie könnten auch Ihre Lebensqualität besser ausschöpfen. Ja, und wenn sie wollen, sogar Ihr ganzes Leben komplett auf den Kopf stellen.

Wer nun im Stillen denkt: „Das trifft alles auf mich nicht zu,“ ist wahrscheinlich hier genau richtig. Denn leider unterliegen wir oft dem trügerischen Gefühl: **>Alles im Griff zu haben<** bis wir erkennen, es läuft alles schief. Wir schauen nicht mehr richtig hin, weil wir glauben, wir kennen alles schon.

Ich weiß ja nicht warum Sie Interesse an diesem Buch haben. Jedoch kann ich versprechen, Sie bekommen auf jeden Fall vieles vermittelt, das Sie zum Nachdenken bringen wird.

Einiges wird sich anfangs wie ein Rätsel anhören. Das soll es auch! Ich bin mir jedoch ziemlich sicher, nachdem Sie mit dem gesamten Stoff durch sind, hat jeder auf seine Art, die Rätsel für sich gelöst.

Einiges wird provokativ sein, das ist Absicht. Vieles mögen Sie eventuell nicht so deutlich hören wollen. Auch Absicht.

Es werden alle noch so ausgeklügelten Entschuldigungen durchleuchten. Es wird an Fassaden gekratzt, die all zu leicht bröckeln. Wir beleuchten natürlich und hauptsächlich die unangenehmen Situationen.

Die belasten uns ja, deshalb wollen wir herausfinden, ob oder was wir dazu beigetragen haben.

Hätten wir diese Situationen vermeiden und ihnen entgehen können, wenn wir anders gehandelt hätten?

Weiterhin schauen wir welche Rolle die Kindheit, die Jugend, die Eltern, der Partner und das Umfeld spielen. Wie Zusammenhänge bestehen zwischen diese Fakten zu unseren Erwartungen, unseren Abhängigkeiten und Hoffnungen.

Die nächsten Fragen:

- Wie geraten wir eigentlich in missliche Situationen?
- Wie können wir solchen Phasen entgehen?
- Gibt es tatsächlich immer eine andere Seite zu betrachten?

Wieder ein klares „**JA**“ von mir.

In meinen Wochenende Seminaren habe ich meine Teilnehmer gefragt, ob es ihnen gut gehe. Die Antwort war meistens „Ja“ Mein kleiner Scherz war dann, sie zu fragen, was sie denn im Seminar wollen, wenn es ihnen so gut geht. Natürlich ist mir klar, dass es nur die allgemeine, pauschale Antwort ist, die wir meistens geben.

Doch diese pauschale Antwort zeigt ein wenig unseren täglichen Gleichmut, unseren Automatismus, unser Getrotte im Leben. Was sollten wir auch anderes sagen, denn wer will im Grunde genommen wirklich von uns wissen, wenn es uns nicht gut geht. So leben wir aber leider täglich in vielen solcher unbewussten, eingeschleiften Gewohnheiten. Wir machen uns kaum noch Gedanken über unsere tägliche Routine. Wir nehmen die Dinge hin, wie sie sind, anstatt sie so zu machen, wie wir sie haben wollen.

Wir leben nicht, wir funktionieren. Mehr oder weniger jeden Tag der gleiche Trott. Dabei kommen leider unsere stärksten Bedürfnisse nach Beachtung, Selbstwert und Selbstständigkeit, nach Persönlichkeit und Freiheit, zu kurz. Also ist es dringend nötig, uns endlich Gedanken zu machen:

- Wie bewusst sind wir uns unseres Lebens eigentlich wirklich?
- Wie bewusst ist uns der Verlauf unseres Lebens?
- Wie viel nehmen wir hin, weil wir glauben, es sei so, wie es ist, und nicht zu ändern?
- Leben wir nur, um uns ständig zu arrangieren?

- Spüren wir manchmal diesen Gleichmut, auch von anderen, denen es genauso geht?
- Wenn uns diese Gedanken mal kurz bewusstwerden, kommt da leichte Resignation auf?! Wenn ja, beruhigen wir uns ganz schnell mit der Überlegung: Eigentlich geht es mir doch gut!
- Bleibt dennoch das Nagen, das Zwicken ganz weit im Hinterkopf übrig und macht sich ab und zu bemerkbar?
- Oder sagen wir uns: „Es ist doch alles Schicksal, und das Schicksal ist nicht zu beeinflussen!“

Mit anderen Worten: Wir verdrängen!

Können wir überhaupt an unserem Schicksal mitwirken? Auch hier sage ich wieder ganz klar: **>JA<**

Hier eine Aussage ohne Nachweis:

Das Schicksal ist eine menschliche Erfindung und dient als Entschuldigung, sich vom Leben nicht zu nehmen, was wir vom Leben wollen.

Klingt sicher im Moment etwas hart! Bitte, bleiben Sie offen, Sie werden herausfinden: Die Aussage hat viel Wahres.

Dabei ist allerdings wichtig, zuerst wohl zu definieren, was >Schicksal< für jeden einzelnen von uns bedeutet.

Auch wichtig ist, warum wir uns oft mit diesen nutzlosen Worten abgeben: **Was, Wäre, Wenn, Dann, Hätte.**

Darüber nach zu denken was gewesen wäre, wenn, dann, ist reine Zeitverschwendung.

Die Grundlage für das, was uns widerfährt, sind nur unsere Entscheidungen, auch wenn wir sie unbewusst getroffen haben. Die tatsächlichen Fakten immer unsere Handlungen und die entstandenen Konsequenzen.

Wenn uns dies nicht klar ist, begehen wir Selbstbetrug. In unserem Selbstbetrug werden wir dann unfair, unfair nicht nur zu uns selbst, sondern auch zu anderen!

Ich kann mir gut vorstellen, wie Sie nun für sich denken, das weiß ich doch alles. Ja, sicher wissen Sie es, doch in misslichen Situationen, vergessen Sie oft Ihr Wissen einzusetzen. Das erlebe sehr oft in meinem Umfeld und wundere mich immer wieder.

Wenn unser Leben so verläuft, wie wir es gerne hätten, dann wissen wir, genau: **WIR** sind die Großen, die es zu Stande gebracht haben.

Doch wehe es geht etwas schief, dann fangen wir sofort an, außen nach den Verantwortlichen zu suchen. Schuldzuweisungen zu verteilen, sei es

an andere Personen, oder an die Umstände! Manchmal war es sogar das Wetter, das schuld war. Sicher wissen Sie wie es gemeint ist.

In unseren misslichen Situationen suchen wir nach allen nur möglichen Entschuldigungen und Schuldzuweisungen. Oftmals praktizieren wir das über Jahre, ja sogar Jahrzehnte hinaus. Entschuldigungen, die wir auf die Erziehung, unsere Kindheit, die Eltern, den Partner, die Gesellschaft, die Prägung, oder auf die äußeren Umstände schieben. Obendrein wissen wir auch schon ganz genau, was all die anderen hätten besser machen können.

Weil **DIE** es nicht gemacht haben, befinden wir uns nun in dieser misslichen Lage. **DIE** haben verhindert, dass wir glücklich werden.

So machen wir es uns leicht, indem wir anderen den schwarzen Peter zugeschrieben. Sogar im Glauben sind wir bereit dem Höheren die Schuld zu zuweisen, nach dem Motto: "Warum lässt Gott das zu?" Er lässt nichts zu, wir lassen es zu.

Die Welt ist nicht perfekt, weil Menschen, wie wir in ihr leben. Gott hat damit nichts zu tun. Er hat uns unseren Verstand gegeben, unseren eigenen Willen, um zu entscheiden.

Aber es ist ja viel einfacher, die Verantwortung abzugeben, auf hohem Niveau zu lamentieren, anstatt zu handeln. Das ist leider die traurige Realität für einige Menschen. Doch Schuldzuweisungen bringen uns nie weiter!

Ich gehörte früher auch denen, die sich beklagten. Keiner war in meiner Jugend da, keiner hat mich unterstützt, mich gefördert, zum Beispiel für eine bessere Schulbildung. Nachdem ich in einem Seminar genauso jammerte, kam der Trainer auf mich zu und fragte mich: „Fehlt dir deine bessere Schulbildung? Ist sie dir wirklich wichtig? Du bist erwachsen, warum gehst du nicht zurück zur Schule und holst heute nach, was dir fehlt? Wer oder was hindert dich?“ Das waren die Sätze, die mein Leben veränderte. Das war eines meiner ersten kleinen Erlebnisse, bei denen es ganz groß >KLICK< machte. Klick machte, um einmal mehr über die Abläufe in meinem Leben nachzudenken. Ich erkannte, dass alles nur von mir abhängt, wie mein Leben verläuft. Ich habe zwar immer noch kein Abitur, doch von da an ging ich in „die Schule des Lebens“. Von da an habe ich so viel gelernt und mehr als nur eine Reifeprüfung bestanden.

Wir können wirklich jederzeit vieles tun und alles lernen, was wir wollen. Wir können auch lernen glücklich zu sein.

Dieses Zitat passt hier sehr genau:

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.

Wer heute meint, das kann ich jetzt nicht mehr, der sagt im Grunde nur, das will ich nicht mehr. Das ist auch in Ordnung, wenn er dann zufrieden ist, so wie sein Leben verläuft!

Hier noch weitere Fragen zum Überlegen:

- Übernehmen wir selbst genug Verantwortung für unser Leben? Grenzen wir uns genügend ab?
- Wird unsere Individualität durch Gewohnheiten und Normen der Gesellschaft eingeschränkt?
- Wie abhängig machen wir uns von der Meinung anderer?
- Ist es leichter mit dem Strom zu schwimmen, oder lohnt es sich auch mal gegen an zu schwimmen?
- Wie eigenständig und unabhängig sind wir tatsächlich?
- Was bedeutet Toleranz in unserem Leben
- Nutzen wir stets die Freiheit der Wahl?
-

Leider, oder Gott sei Dank, gibt es für unser Leben keine wirkliche Gebrauchsanweisung.

Aber wenn Sie mehr vom Leben wollen, dann könnten Sie jetzt erfahren:

- Ihrer eigenen Unzufriedenheit entgegen zu treten
- Wieder die aktive Rolle zu übernehmen
- Wieder das Steuer des Lebens in die Hand zu nehmen
- Wieder die Kontrolle für ihr Leben zu gewinnen
- Ihre Ohnmacht in gewissen Situationen verlieren
- Sich nicht leben lassen, sondern selbstverantwortlich zu leben.

Selbstverständlich könnten Sie auch alles so lassen, wie es ist.

>Sie Entscheiden<

Ein weiterer Denkanstoß:

Wenn es uns schwer fällt eine Entscheidung zu treffen, wenn wir sogar hoffen es passiert etwas, das uns die Entscheidung abnimmt, haben wir dennoch eine Entscheidung getroffen, auch wieder unbewusst:

>Wir haben uns für die Unentschiedenheit entschieden<

Geht es uns damit wirklich gut? Sicher nicht, oder?

Ein anderer Stolperstein:

Viele von uns sind so auf Beständigkeit getrimmt, dass wir glauben den Weg, den wir einmal eingeschlagen haben, auch weiter gehen zu müssen. Da ist dann wenig Platz für Überlegungen: können wir auch anders leben.

Wenn wir aber den Willen haben uns auf unser eigenes Leben einzulassen, dann wird es Zeit die Dinge, die uns einschränken zu verändern.

Dabei sollten wir uns konzentrieren, konzentrieren darauf wo unsere Stärken liegen. Was schlummert wirklich in uns. Welches Können zeichnet uns aus, welche Talente haben wir.

Mit diesem Wissen gewinnen wir eine größere Sicherheit, um durchzustarten. Obwohl es ja für **NICHTS** eine hundertprozentige Sicherheit gibt.

Aber für jeden von uns gibt es immer neue Wege, die wir gehen können, um das zu erreichen was wir wollen. Auch aus der vermeintlichen Ausweglosigkeit gibt es einen Weg. Doch nur **WIR** können das zustande bringen. **>Keiner wird kommen, der es für uns tut<**

Dazu brauchen wir allerdings eine außerordentliche Portion Mut.

Mut, uns neu zu orientieren, Mut anders zu sein, als von uns erwartet wird. Doch es gibt auch Hindernisse, die uns abhalten. Da sind zum Beispiel die Schlingen der Bequemlichkeiten, der Gewohnheiten. Gewohnheiten, von denen wir glauben, sie sind unsere ureigenen Bedürfnisse. Andere Hindernisse sind: Festgefahrene Strukturen, gesellschaftliche Etiketten und Eitelkeiten.

Ein weiteres Hindernis ist die Angst. Die Angst uns lächerlich zu machen, zu scheitern. Angst, Verlustangst, Eifersucht machen auch unser Leben schwer. Dazu werden wir später einiges lesen.

Ebenso schauen wir, wie wir Egoisten werden. Nein, nicht solche, die nur ihre Ellenbogen benutzen.

Sondern solche, die sich erst einmal selbst wichtig nehmen. Die mit innerer Ehrlichkeit hinter sich stehen.

Ich habe für mich gelernt, nur wenn ich mich in erster Linie um mich und mein Wohlergehen kümmere, verändert sich meine Haltung zu meinem Umfeld. Meine Ausstrahlung wird positiver und so reagiert dann auch mein Umfeld positiver auf mich.

Also Egoist sein, wird ein Thema, ebenso das gesprochene Wort. Auch mit Toleranz und Schubladendenken befassen wir uns.

Mit Erkennen unserer eigenen Wahrheit und die Freiheit in Verantwortung, wird das Buch am Schluss abgerundet.

Wenn Sie nun noch nicht wissen, ob dies alles auch für Sie wertvoll werden wird, fragen Sie sich bitte in einer ruhigen Minute:

- Wann bin ich eigentlich rundum zufrieden und glücklich gewesen?
- Wann habe ich das letzte Mal wirklich das getan, was ich tun wollte?

Finden Sie keine befriedigende Antwort? Hier meine letzte Frage:

Wollen Sie so weitermachen? Oder entscheiden Sie sich für folgendes:

- Bisherige Denkmuster zu überprüfen und wenn nötig zu verändern
- Ihre Selbstwahrnehmung einzuschätzen, und /oder zu verbessern
- Möglichkeiten zu Veränderungen zu erkennen und umzusetzen
- Ihre vorhandenen Potenziale nutzbarer zu machen.
- Der Unzufrieden entgegen zu treten.
- Neue Wege zu gehen, um endlich zu tun, was Sie schon immer tun wollten.
- Ihre eigene Wahrheit zu finden und danach zu leben.
- Ihre Lebensbremsen lösen, Ihre Lebensqualität erweitern.
- Ihre Träume vom Abstellgleis holen uns sie endlich wahr machen.

Und dabei das wichtigste Ziel zu erreichen:

Persönliche Zufriedenheit, Lust am Leben und mit sich im Einklang sein!

Wenn Sie bereit sind, Ihre jeweiligen Lebenssituationen zu überdenken, Veränderungen vorzunehmen, werden Sie nicht mehr passive verharren. Parallel zur inneren Veränderung wird sich neu gewonnene Energie einstellen. Sie werden konsequenter handeln, um Ihre Ziele, Träume und Wünsche zu erreichen und zu verwirklichen. Ebenso werden alle Veränderungen positive Auswirkung auf Ihre Ausstrahlung mit sich bringen. Sicher hängen die konkreten Ergebnisse von Ihrer jeweiligen Ausgangsposition ab. Geben Sie sich Raum, um sich selbst zu sehen. Es ist wirklich einfacher, als Sie bis jetzt noch denken.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und denken Sie bitte immer daran:

>Das Leben hat zwei Seiten, betrachten wir die Andere<

Wenn ich Sie nun doch neugierig auf >MEHR< gemacht habe, gönnen Sie sich mein Buch der anderen Art. Über diese Links können Sie bestellen:

Paperback € 12,99

<https://tredition.de/autoren/ingrid-jansen-28041/das-leben-hat-zwei-seiten-betrachten-wir-die-andere-paperback-119005/>

Hardcover € 19,99

<https://tredition.de/autoren/ingrid-jansen-28041/das-leben-hat-zwei-seiten-betrachten-wir-die-andere-hardcover-119006/>

E-Book € 5,99

<https://tredition.de/autoren/ingrid-jansen-28041/das-leben-hat-zwei-seiten-betrachten-wir-die-andere-e-book-119087/>



In Hamburg geboren, im Herzen Rheinländerin und nun seit etlichen Jahren begeisterte Wahlberlinerin.

Ingrid Jansen, die Autorin liebt ihr Leben und ihre Unabhängigkeit. Sie ist authentisch, autark, flexibel, pragmatisch und stets offen für neue Herausforderungen. Inzwischen ist sie eine jung gebliebener >Silber Surferin< Reichlich an Jahren, doch im Kopf und im Herzen jung geblieben. Sie schwimmt gerne gegen den Strom, ist schnell zu begeistern, ohne sich zu verlieren. Was für sie heute noch stimmt, kann morgen schon anders sein.