

## Erwartungen

ein Leben ohne Erwartungen – geht das überhaupt?

Ist es nicht Sinn des Lebens, vorwärts zu gehen, Ziele anzustreben und durch Erwartungen an sich und andere zu erreichen?

Um Enttäuschungen zu vermeiden, lösen manche Menschen es für sich mit der Einstellung: „Ich erwarte erst einmal nichts Gutes, dann kann ich weniger enttäuscht werden.“ Da das Echo uns immer beschert, was wir hineingeben, ist dies sicherlich eine unglückliche Handhabung und untermauert immer mehr unsere hier ohnehin schon pessimistische Haltung.

Hilfreicher ist sicherlich der Ansatz: „Ich kann nur erwarten, was ich zuvor vereinbart habe.“ Dies lässt sich in Beziehungen gut umsetzen und ist sehr hilfreich und klärend im Umgang miteinander. Doch ändert es nichts daran, dass Erwartungen da sind und uns beschränken. Sie lassen uns nicht unbeschwert leben. Wir befinden uns mit dieser Haltung stets im etwas Erreichen-/Haben-WOLLEN. Wir werden zu Sklaven unserer eigenen Erwartungen und manövrieren uns immer wieder in die Zukunft. Doch diese hat noch keiner erlebt. Wir meinen aufgrund unserer Gedanken oder Erinnerungen zu wissen, was kommt, wenn ... Doch das Leben verläuft in den meisten Fällen nicht so, wie geplant oder von uns erwartet.

Wenn wir unsere Erwartungen loslassen und das Leben und alles, was auf uns zukommt, akzeptieren und einfach annehmen oder sogar „umarmen“, ermöglichen wir uns, zu SEIN. Wir befinden uns in der Gegenwart, in dem Augenblick, wo Lebensgestaltung überhaupt nur möglich ist. Dann leben wir im Urvertrauen, eingebunden in die Schöpfung, wissend, dass nichts gegen uns geschieht und bleiben unvoreingenommen neugierig dem Leben gegenüber.

Hier sind wir dann frei (von Erwartungen/Etwas-WOLLEN) und können mit den jeweiligen Situationen neu umgehen, uns ausrichten, wohin wir in diesem Moment möchten – wir werden aktiver Gestalter. Uns erwartet eine neue Chance, eine weitere bereichernde Erfahrung.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihre Erwartungen sich in Urvertrauen wandeln und Sie aus dieser Haltung heraus die vielen täglichen Optionen neu erkennen und Ihr Leben in jeder Hinsicht lebendig erfahren.

Mit herzlichen Grüßen

Gabriele Gärtner & Team

PS: Wenn Sie Ihre Prozesse beschleunigen möchten, finden Sie dazu in folgenden Angeboten Impulse und Anleitungen für neue Wege zur effektiven Selbstgestaltung:

- Prozessbegleitung & Neuausrichtung  
in Bremen ab 02.10.2018
- Ausbildung zum Cocnivision Coach  
in Immenhausen ab 27.09.–29.09.2018
- Individuelles Einzelcoaching  
nach Vereinbarung