



müsste man ja die Verantwortung übernehmen und an sich arbeiten.

Andererseits sehen wir die körperliche Beschwerden, sogenannte „psychosomatische Störungen“, als Schrei der Seele. Der Körper, als unser ständiger Begleiter von Geburt bis zum Tod, sendet uns durch Beschwerden Signale, dass wir von unserer eigentlichen Lebensbahn abweichen. Wenn wir diese liebevollen Warnungen nicht ernst nehmen, noch schlimmer unseren Körper sogar als Feind bekämpfen (diese verdammten Kopfschmerzen!), verstärken sich die Symptome. Hier kann jeder von uns selbst entscheiden: schlucke ich chemische Substanze, um meine lästigen Schmerzen loszuwerden? Entferne ich sogar die „Ursache“ mit chirurgischen Eingriffen? Oder höre ich liebevoll und achtsam zu: lieber Körper was willst du mir sagen?

Zurück zum Thema „es ist, wie es ist“. Das Problem ist, dass wir in der heutigen Zeit, vor allem in den industriellen Ländern, durch den zunehmenden Einfluss von Werbung und Medien, uns immer mehr von der Einsicht „GENUG“ entfernen. Solche Botschaften: immer schneller, gescheiter, dünner, jünger, reicher werden zu wollen und zu müssen ... treiben uns in ein Kräfte raubendes Hamsterrad. Das einzige Mittel dagegen ist hier, ein bewusstes Gefühl von „genug“ herzustellen.

„Es ist wie es ist“, ist keine passive Haltung, sondern eine reife Entscheidung, inne zu halten, sich ohne äußere Einflüsse achtsam zu fragen: Bin ich in meiner eigenen Lebensbahn? Wann ist MEIN GENUG?

Nach dieser sorgfältigen Analyse bleiben uns die drei bekannten Lösungsmöglichkeiten:

- LOVE IT!
- LEAVE IT!
- OR CHANGE IT!

Gutes Gelingen beim Erspüren Ihrer ureigenen Grenzen wünscht
Ihre **Dr. Simin Bahramiyan-Platz**

KONTAKT

DR. SIMIN BAHRAHMIYAN-PLATZ
Klinische, Gesundheits- & Arbeitspsychologin
Mit Praxis in Klagenfurt (Sternneckstraße 22)
und Wien (Münchenstraße 22)
T: +43 (0)664 12 18 171
E: info@mental-chance.at

Es ist, wie es ist!

Und daher ist wohl das wesentliche Problem der meisten Klienten, welche Psychologen konsultieren, ein „nicht akzeptieren wollen“ der Realität. Viele Klienten kommen mit diversen Problemen zum Psychologen ihres Vertrauens, weil sie mit aller Kraft dagegen wehren, die Realität als solche wahr zu nehmen. Dennoch: „Es ist, wie es ist“!

Alles wird in Frage gestellt: Der Partner, der Job, das Haus, die Kinder, die Gesellschaft, sogar sie selbst (von der Figur über die Frisur bis hin zur Intelligenz): Nichts ist so, wie es sein sollte. Die meisten Menschen laufen sozusagen ständig Illusionen nach. Die

eigene Unzufriedenheit wird durch eine kritische Brille der Unvollkommenheit auf alle Dinge projiziert, die außerhalb der eigenen Macht liegen und das jeweilige persönliche Unglück verursachen. Diese machtlose Haltung, fachlich ausgedrückt die „Opferrolle“ ist ja auch der bequemere Weg. Sonst