

Kolumne: Unvollkommen vollkommen Hoffnung ist trainierbar

Miriam Engel

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Sommer 2022 ging es mir wirklich nicht gut. Kurz zuvor hat sich mein Mann, der Mann, den ich bis heute liebe, von mir getrennt, um wieder mehr Raum für sich zu haben. Zu den üblichen „Fibro-Mäkeleien“ gesellten sich wiederholt Entzündungen der Magenschleimhaut und meine Blutwerte für die Leber und die Bauchspeicheldrüse wichen immer weiter in den roten Bereich.

Da ich seit 2018 keine Galle mehr habe, beobachte ich seitdem sehr wachsam meinen Säurehaushalt, der nahezu chronisch zu hoch ist. Von meinem fiesem Reizdarm könnte ich Dir noch berichten und von der wirtschaftlichen Lage meiner Selbstständigkeit will ich gar nicht erst anfangen ... Ich nahm einige Kilos ab, bis ich im Sommerurlaub bei 44 kg angekommen war.



Bild: Privat

Warum teile ich das hier so öffentlich mit Dir und beweise meine körperliche Verfassung auch noch mit meinem Foto? Nicht, weil ich in Dir Mitleid hervorrufen, sondern weil ich Dir Mut machen will.

„Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende“, so oder so ähnlich habe ich es einmal gelesen und dieser Satz sagt für mich so viel aus, dass er mich auch in diesem Jahr eng begleitet hat. Was steht dahinter? Vielleicht der zwingende Wunsch, etwas naiv zu bleiben in einer immer verrückter werdenden Welt? Mangelnde Erfahrung, Reife? Am besten findest Du Deine eigene Antwort darauf. Ich habe mich für die Hoffnung entschieden.

Im Brockhaus steht unter dem Begriff: „Hoffnung bezeichnet den Grund und die Voraussetzung für Veränderung sowie für jeglichen Fortschritt im Sinne der Verbesserung eines gegenwärtigen Zustands.“ Mir Hoffnung zu machen, bedeutet für mich also, einen Grund zu haben, etwas zu verändern. Für mich ist die Hoffnung selbst die Voraussetzung für eine Veränderung. Erst wenn ich daran glaube, dass es grundsätzlich möglich ist, die Situation zu verbessern und dass ich die Möglichkeit und die Mittel dazu habe, etwas zu verändern. Ohne diesen Glauben wäre ich verzweifelt. Ohne die Hoffnung auf eine positive Wende hätte ich eingehen können – das wollte ich aber nicht, denn ich habe mein Leben noch nicht genug ausgekostet.

Hoffnung ist der Motor für jegliches menschliches Handeln

Hoffnung und Zuversicht sind Lebenselixiere. Dieses Erkenntnis halte ich für sehr wichtig und möchte sie Dir weitergeben. Gerade für Patienten ist das wegweisend und lebenserhaltend. Wir tun nichts, ohne uns etwas zu erhoffen oder uns zu versprechen.

Nur wenn ich die Hoffnung habe, eine Prüfung zu bestehen, macht es Sinn, dafür zu lernen. Nur wenn ich

die Hoffnung habe, dass ich als Beraterin und Personalentwicklerin Menschen in ihrer Wirksamkeit als Führungspersönlichkeit helfen kann, macht es Sinn für mich, diese Dienste freiberuflich anzubieten. Nur wer die Hoffnung auf Frieden hat und glaubt, etwas dazu beitragen zu können, wird für ihn eintreten und demonstrieren. Nur wer daran glaubt, dass es Lösungen für die Umweltprobleme gibt, wird den Versuch unternehmen, sie zu finden.

Während Pessimisten, die nicht daran glauben, dass es eine Lösung für ihre Probleme gibt, sich gar nicht erst auf die Suche danach machen, sind Optimisten zuversichtlich. Sie glauben daran, dass sich die Dinge so entwickeln werden, wie sie es möchten. Sie sind zuversichtlich, dass es für die auftauchenden Probleme Lösungen gibt, und suchen proaktiv nach ihnen.

Jede Hoffnung ist die Vorhersage einer besseren Zukunft, die sich selbst erfüllen kann

Da ich zuversichtlich und hoffnungsvoll bin, habe ich mich von der angespannten Lage im Sommer erholt. Ich habe schon wieder etwas Gewicht zugenommen und seit Oktober bewegen sich meine Blutwerte im grünen Bereich. Es wäre gelogen zu behaupten, dass ich mich in allen Bereichen vollkommen erholt habe, ich bin weiterhin auf meinem Weg. Die positiven Visionen und Träume, für die ich bei manchen wohl ein Kopfschütteln oder ungläubiges Lächeln ernte, sind es, die mir bei Hindernissen, in holprigen Zeiten helfen.

Sie motivieren mich, auch größere Anstrengungen wie einen Umzug im Juli und einen Abschluss als NLP Trainerin im September auf mich zu nehmen und durchzuhalten. Genauso wie sie mir selbst helfen, helfen meine Träume auch, in anderen Menschen Talente und Fähigkeiten zu wecken, die sonst unerkannt und ungenutzt blieben. Kurzum: Keine Situation ist hoffnungslos oder aussichtslos, solange wir sie nicht so sehen.

Hab' keine Angst, von einer besseren Zukunft zu träumen. Positiv zu denken und zu träumen heißt, den Samen für etwas Besonderes, Schönes, Erstrebenswertes zu pflanzen. Und auch wenn es seine Zeit dauert, bis der Samen aufgeht und Früchte trägt, können wir uns anhand dieser selbsterfüllenden Prophezeiung immer wieder daran erinnern, wofür es so wichtig ist, sich seine Hoffnung zu bewahren.

Meine Fragen an Dich:
Welche Träume helfen Dir, das „Unmögliche“ möglich zu machen? Was erhoffst Du?

Deine Miriam



Autorin

Miriam Engel
Loyalworks by Miriam Engel
Rosenbaumweg 30
37124 Rosdorf
Telefon: 0551/3816750
www.waskeinerweiss.de

Autorin:

Miriam Engel ist Kommunikationswirtin, Marketingkauffrau und seit 2011 freiberuflich tätig. Nach einigen Bauchlandungen mit Führungserfahrungen hat sie sich als HR-Beraterin und Führungskräftetrainerin weitergebildet. Fokus ihrer Arbeit ist Führungsentwicklung und Mitarbeiterkommunikation. Mit der Managementberatung loyalworks® berät und betreut sie Betriebe, die ihre Mitarbeiter nachhaltig binden und passende Kandidaten fürs Unternehmenswachstum gewinnen wollen. Mit ihren Fachbüchern positioniert sie sich als die Expertin für loyale Führung und Zusammenarbeit und spricht auf diversen Veranstaltungen. www.loyalworks.de