

Mache noch heute diese 8 Dinge für deine Zukunft

Übernehme noch heute Verantwortung für dein zukünftiges Ich

„Im Nachhinein ist man immer schlauer.“ Ein Satz, der oft dahingesagt wird, der aber eine beißende Ironie in sich birgt. Unser Leben ist gesteuert von den verschiedensten Entscheidungen - nicht alle davon sind richtig, nicht alle davon sind zielführend – und um Reue zu vermeiden, empfiehlt es sich, manchmal innezuhalten und an unser zukünftiges Ich zu denken. Beginne noch heute, deinem Leben einen neuen Kick zu geben und mache damit dein zukünftiges Ich glücklicher und sorgenfreier.

1. Höre auf innere Signale

Hast du Rückenschmerzen, die einfach nicht verschwinden wollen, oder verkrampft sich dein Magen jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit? Dein Körper regiert auf innere und äußere Gegebenheiten - und die Ursache für körperliche Signale wie Schmerzen muss nicht immer in deinem Körper liegen. Wenn etwas nicht „stimmt“, zeigt es dein Körper durch chronische Schmerzen und in besonders schweren Fällen auch durch ernsthafte Krankheiten an. Zeigen sich unerklärliche Schmerzen, die immer wieder auftreten oder gar nicht mehr verschwinden, ist es ratsam, dich zu fragen, ob es nicht äußere Gründe gibt, die diese Schmerzen verursachen. Probleme in der Partnerschaft oder Unzufriedenheit im Job können mögliche Ursachen sein. Im Hinblick auf dein zukünftiges Ich hilft da nur eines – ändere den Faktor, der dich negativ beeinflusst.

2. Mache dich nicht passend für deinen Beruf – finde einen Beruf, der zu dir passt

Oftmals entscheiden wir uns für einen steilen Weg auf der Karriereleiter, der uns eine Menge Flexibilität abverlangt. Auf der Suche nach Erfolg und Anerkennung versuchen wir, unsere Persönlichkeit in Kriterienkataloge zu zwingen und vergessen dabei uns selbst. Es ist nie zu spät, eine neue Richtung einzuschlagen. Spürst du, dass dein beruflicher Weg vielleicht nicht der richtige für dich ist? Dann setze dich hin und notiere die Aspekte die der ideale Beruf für dich haben müsste. Willst du selbstständig sein oder im Team arbeiten? Mit welchen Menschen willst du arbeiten? Wie viel Verantwortung willst du übernehmen? Mache dir Alternativen bewusst, die besser zu deiner Persönlichkeit und Vorstellungen passen. Es ist wichtig, ein berufliches Ziel zu haben, aber es ist ebenso wichtig, private Ziele zu behalten und beide Aspekte im Einklang zu behalten – nur so kannst du dein inneres Gleichgewicht finden und auch dein zukünftiges Ich glücklich machen.

Lerne, dich selbst zu lieben, bevor du andere liebst

Psychologen haben herausgefunden, dass wir dazu neigen, uns Hals über Kopf in Beziehungen zu stürzen, um uns von inneren Unstimmigkeiten abzulenken. Was zur Folge hat, dass das Liebes-High nur kurzzeitig anhält und uns früher oder später die harten Tatsachen einholen. Nur, wer sich seiner selbst bewusst ist, ist fähig, sich das passende Gegenstück zu suchen. Suchen wir uns nach einer gescheiterten Beziehung jedoch schnellstmöglich einen neuen Partner, ohne genau zu wissen, welche Eigenschaften einen selbst ergänzen, führt das zu Beziehungsproblemen und schließlich zu einem Aus, was uns veranlasst, wieder erneut mit der Suche zu beginnen. Die bittere Wahrheit ist, dass wir keine gesunde Beziehung führen können,

ohne zuerst eine Beziehung mit uns selbst einzugehen und das bedeutet schlichtweg, sich selbst lieben zu lernen - mit allen „Macken“ und Eigenheiten.

4. Integriere Bewegung in deinen Alltag

Körperliche Bewegung wirkt sich erheblich auf unser Wohlbefinden und die Psyche aus, aber nicht selten assoziieren wir Fitness mit Zwang und Arbeit. Fitness ist etwas, das wir machen „müssen“ und somit eine neue Hürde des Alltags, die es zu bewältigen gilt. Damit tut man seinem geistigen Wohlbefinden jedoch keinen Gefallen. Wichtig ist, einen Weg zu finden, täglich Bewegung in den Alltag zu integrieren und eine Sportart zu finden, die einem Spaß macht und den Körper mit Freude erfüllt. Nicht selten sind das auch Sportarten, die wir in der Kindheit entdeckt und lieben gelernt haben, damals, als wir noch nichts über Kalorienverbrauch und Muskelaufbau wussten. Der Schlüssel zur lebenslangen Fitness liegt in der Leidenschaft, mit der wir diese betreiben. Finde deine persönliche Sportart, die dich erfüllt und auch dein zukünftiges Ich zu einem besseren und aktiveren Menschen macht.

5. Höre auf deine Gefühle

Leichter gesagt als getan. Unser Alltag ist stressig und auf dem Weg von einem zum nächsten Termin vergessen wir oft uns selbst und unsere Gefühle. Die ständige Unterdrückung führt mitunter zu explosionsartigen Gefühlsausbrüchen, die in kritischen Situationen auftreten können – Auslöser dafür der scheinbare „Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat.“ Doch das muss nicht sein. Mache es zu deiner täglichen Gewohnheit, deine Gefühlslage abzuchecken. Das kann durch Meditation erfolgen oder indem du täglich Tagebuch führst. So wirst du dir deiner Emotionen bewusst, gewinnst an Achtsamkeit und kannst eingreifen und reagieren, wenn deine innere Ruhe aus dem Gleichgewicht zu geraten droht.

6. Der Weg ist das Ziel

Es ist wichtig für die Motivation, sich Ziele zu setzen, aber es ist überflüssig und gar schädlich, einen genauen Plan zum Erreichen dieser Ziele auszuarbeiten. Gebe dir Raum für die Flexibilität, an deinen Zielen und Schritten herumzuschrauben - dadurch gewinnst du eine Menge an Lebensqualität, da du dich besser auf die Gegenwart, als auf die Zukunft konzentrierst. Hältst du dich stattdessen an eine klare Lebensplanung, riskierst du nicht nur Frustration, wenn es mit dem einen oder anderen Ziel nicht so klappt (besonders die Liebe ist nicht planbar), nein - du verpasst sogar noch Möglichkeiten und Abenteuer, an denen du blind vor Zukunft einfach vorbeigerannt bist. Behalte deine Ziele im Auge, aber mache dir bewusst, dass es viele Wege zum Erreichen dieser Ziele gibt - und insgeheim ist ja doch der Weg das eigentliche Ziel.

7. Umgebe dich mit Menschen, die dir guttun

Unser Alltag lässt uns nicht nur unsere Gefühle vergessen, sondern auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Die fehlende Zeit, die wir uns für unsere Liebsten nehmen, versuchen wir nicht selten durch oberflächliche Social Media Kontakte zu kompensieren und wundern uns anschließend, warum wir einerseits mehr vernetzt sind denn je und uns andererseits so alleine auf der Welt fühlen wie niemals zuvor. Also klemme dich besser hinter das Telefon und rufe deine Mutter an, die schon länger nichts mehr von dir

gehört hat. Oder besuche spontan eine alte Schulfreundin. Dein zukünftiges Ich wird dir dafür danken, wenn du solch wichtigen sozialen Kontakte pflegst und Aufrecht erhältst.

8. Mache dir bewusst, dass alles Eins istshutterstock_185763134_komprimiert

Es mag wie ein Klischee klingen und ist doch wahr: Ein roter Faden läuft durch dein Leben und alle Aspekte deines Lebens sind miteinander verbunden. Wenn du deinen Job hasst, wird sich das auf andere Lebensbereiche wie Beziehungen oder deine Gesundheit auswirken. Wenn du eine unglückliche Beziehung führst, wird sich das womöglich auf deinen Erfolg im Job auswirken und auf Freundschaften. Aus diesem Netz aus Abhängigkeiten und Beziehungen gibt es nur einen Weg nach draußen und das ist, den störenden Faktor zu eliminieren, anstatt die Zähne zusammenzubeißen. Nur so kannst du inneren Frieden finden und deinem zukünftigen Ich mehr Lebensqualität schenken.