

Sandra Hylla



*Die meist
gestellten Fragen*

Wie werde ich gelassener?
Wie kriege ich mehr Zeit für mich?
Wie lebe ich selbstbestimmt
statt fremdbestimmt?

Bonus:

Wie gehe ich mit schwierigen Menschen
(wie z. B. Arbeitskollegen) um?

ganzichselbst. einfach leben.

Die meist gestellten Fragen - beantwortet

Wie werde ich gelassener?

Wie kriege ich mehr Zeit für mich?

Wie lebe ich selbstbestimmt statt fremdbestimmt?

Bonus:

Wie gehe ich mit schwierigen Menschen
(wie z. B. Arbeitskollegen) um?

Sandra Hylla

Text Copyright © 2020 Sandra Hylla

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Einfach leben-Guide von ganzichselbst.

1. Auflage 2020

Inhaltsverzeichnis

Wie werde ich gelassener?.....	8
Wie kriege ich mehr Zeit für mich?.....	15
Wie lebe ich selbstbestimmt statt fremdbestimmt?..	22
Wie gehe ich mit schwierigen Menschen (wie Arbeitskollegen) um?.....	33
Wer ist eigentlich diese ganzichselbst?.....	39
Ich helfe erschöpften Frauen beim Vereinfachen.....	42
Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.	43

Hey,

herzlich willkommen bei den Einfach leben-Guides
von ganzichselbst.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Vielen Dank für dein Interesse. Viel Freude und viele
umsetzbare Erkenntnisse

wünscht dir deine Brieffreundin Sandra

ganzichselbst. einfach leben.

Dies sind die brennendsten Fragen der erschöpften Frauen, mit denen ich arbeite.

Meine Klientinnen stellen mir immer und immer wieder die selben Fragen.

Deshalb habe ich mich entschlossen, dieses Buch zusammenzustellen, das die Fragen ausführlich beantwortet.

Wie werde ich gelassener?

Der Hauptwunsch meiner Klientinnen lautet:

"Ich möchte gelassener werden."

Gelassener werden hat natürlich mehrere Facetten.

Worin bzw. in welcher Situation willst du gelassener werden?

Soll es dir mehr egal sein, was andere von dir/deinem Vorgehen in einer gewissen Situation oder deinem Lebensstil z. B. halten?

Willst du gelassener werden, wenn du Zeitdruck oder Druck von außen bekommst?

Um eine Lösung dafür zu finden, musst du dir erstmal darüber klar werden, was du willst. Wo dein Ausgangspunkt liegt.

Vielleicht möchtest du dir auch ein Tagebuch anlegen - oder eine Textdatei in deinem Computer -, in dem du deine Erkenntnisse festhältst. Du wirst immer wieder auf die Notizen und Ideen zurückkommen wollen.

Wir werden uns Methoden, wie du in gewissen Situationen gelassener reagieren kannst, im Laufe dieser Woche gemeinsam erarbeiten.

Worin also möchtest *du* künftig gelassener werden?

Schreib's dir auf.

Wie nehme ich nicht immer alles so ernst?

Oft macht unser Geist aus einer Mücke einen Elefanten.

Etwas stimmt nicht, und wir verzweifeln.

Vielleicht haben wir nur was falsch verstanden.

Sehen den richtigen Zusammenhang nicht.

Oder wir sorgen uns um Dinge, die noch gar nicht eingetreten sind. Und vermutlich auch nicht eintreten werden.

Wir verbringen ganze Tage mit Sorgen.

Meist sind unsere Sorgen unbegründet.

Aber sie belasten uns trotzdem körperlich. Können uns krank machen.

Und dann gibt es Situationen, in denen es wirklich

ernst wird. Wir verzweifeln und werden handlungsunfähig.

Für beide Arten von Situation habe ich eine sehr hilfreiche Empfehlung:

Ein Klassiker:

Das Buch/Hörbuch "[Sorge dich nicht - lebe!](#)" von [Dale Carnegie](#) (Affiliate Link)

Ich lege es dir wirklich ans Herz, wenn du dazu neigst, in allem gleich das Ende (einer Beziehung, einer Situation ...) zu sehen.

Es wird dich stärker machen.

Ich höre mir das Buch wieder und wieder an. Und seine Botschaften bleiben bei mir hängen. Und helfen mir in meinem Alltag, mit "eingebildeten" und mit tatsächlichen Problemen.

Das Buch ist voller hilfreicher Beispiele und Methoden.

Zum Einen Beispiele von Situationen, in denen jemand ein Problem aus einer Sache machte, die gar nicht so schlimm war. Daran lernen wir, die Perspektive zu ändern und tätig zu werden.

Zum Anderen aber auch Fälle, z. B. aus Kriegszeiten, in denen Menschen wirklich Schlimmes durchmachen mussten und keinen Ausweg sahen.

An diesen Fällen werden verschiedene Methoden erklärt, wie man sich klar macht, dass man meist etwas ändern kann. Dass das nicht das Ende bedeutet.

Dieses Buch hilft dir, eine Lösung zu finden, statt zu verzweifeln.

Es ermächtigt dich.

Du kannst es dir immer mal wieder vornehmen, und die Geschichten und ihre Lösungswege werden dir im Gedächtnis bleiben, wenn du sie brauchst:

"Sorge dich nicht - lebe!" von Dale Carnegie

Mehr Antworten zu Fragen der Gelassenheit – wie z.
B.

- Wie gehe ich mit meinem Perfektionismus um?
- Wie gehe ich mit zu vielen Aufgaben um?
- Wie lerne ich, höflich, aber bestimmt nein zu sagen? Wie setze ich Grenzen und bewahre sie?
- Wie finde ich mehr Zeit & Struktur? Wie organisiere ich mich selbst?

- Wie lebe ich im Job stressfrei?

beantworte ich dir in meinem preisgünstigen
[Onlinekurs vom Einfachen Leben.](#)

Wie kriege ich mehr Zeit für mich?

Zeit für dich zu haben ist lebensnotwendig.

Aber dieses Gefühl "Ich hab zu wenig Zeit für mich" ist noch so diffus.

Wir müssen es konkret machen. Damit du künftig weißt, wie du dir mehr Zeit für dich erschaffen kannst.

Also:

Was möchtest du gern tun, wenn du Zeit für dich hast?

Wofür genau willst du diese Zeit für dich?

Wie konkret willst du diese Zeit für dich verbringen?

Wünschst du dir einen freien Abend mal ganz ohne die Familie?

Meine Mutter schickte meinen Vater und uns zwei Kinder jeden Mittwoch zum Training und anschließend zur Oma. Die dann jeden Mittwoch für uns Eierkuchen machte.

So wusste meine Mutter jede Woche, dass sie diesen einen Abend für sich haben würde.

Was genau sie dann tat, ob die Wohnung zu putzen oder mal ganz ohne Störung in die Badewanne zu gehen, das war dann ihr überlassen.

Falls es das ist, was du dir wünschst - einen regelmäßigen Abend mal ohne die Lieben (und das ist ein völlig legitimer Wunsch, denn du bist ja sonst rund um die Uhr für sie da), dann besprich mit deinem Partner/deiner Familie, wie ihr dir das einrichten könnt.

Für uns war dieser Mittwoch genau so schön: Papa konnte sein Training machen. Wir Kinder turnten herum, trafen unsere Freunde und bekamen das

beste Abendessen bei der Oma. Jede Woche
Eierkuchen!

Und Oma hat uns auch regelmäßig gesehen und
konnte uns verwöhnen.

Win - win - win.

Es muss also nicht mal ein Opfer für deine
"weggeschickten" Familienmitglieder sein, wenn du
dir mal einen Abend frei nehmen willst.

Wie wird *deine* Zeit für dich also aussehen?

Setze mal dich an die 1. Stelle.

Was brauchst du gerade?

Wer/was steht dem im Wege?

Um wen musst du dich vermeintlich kümmern, so
dass du nie Zeit für dich hast? Wer kann das mal an

deiner Stelle übernehmen?

1. Deine Kinder beaufsichtigen?

- Hast du einen Partner?
- Können die Kinder mal bei Freunden spielen?
- Sind sie im Sportverein?

2. Den Haushalt machen?

Ach, der kann auch mal warten. Dem widmest du sonst doch schon all deine Zeit. Also kannst du dir ruhig mal 'ne Stunde/'nen Abend/'n Wochenende für dich gönnen.

Der Haushalt läuft dir nicht weg.

3. Zu viel zu tun bei der Arbeit?

Hier kann ich dir nur empfehlen, die Lektionen zu "Zu viele Aufgaben" und "Wie lerne ich, nein zu sagen?" [im Einfach Leben-Kurs](#) anzuschauen.

Es liegt tatsächlich bei dir, wie viel du dir aufhalsen lässt.

Du wirst viel ausgeglichener sein, wenn du regelmäßig auch mal Zeit für dich beanspruchst.

Und hier noch einige Ideen für deine tägliche kurze Auszeit - nur für dich:

Wann kannst du dir ein paar regelmäßige ruhige Minuten gönnen:

Morgens eine halbe Stunde, bevor die Familie aufwacht?

Wenn die Kinder Mittagschlaf machen? Oder in der Schule sind?

Ein Bad?

Wenn der Mann beim Training ist? Die Kinder auswärts spielen?

Abends eine halbe Stunde früher ins Schlafzimmer verschwinden, eine Kerze anzünden, Tagebuch schreiben oder die Liste für morgen durchgehen - ganz ohne Fernsehgeräusche oder jemanden, der reinplatzt?

Wenn du mehr Unterstützung dabei brauchst, dich selbst ernst zu nehmen – auch dafür haben wir Lektionen im schon erwähnten [Einfach Leben-Kurs](#) (1 Monat/online/nur 39€).

- Wie lerne ich, mich selbst wichtig zu nehmen?
- Wie lerne ich, nein zu sagen?
- Wie geht Selbstfürsorge praktisch? Im Alltag?
- Wie lebe ich bewusst jeden Tag meine Werte?

Wie lebe ich selbstbestimmt statt fremdbestimmt?

Wir wurden so erzogen, dass uns andere sagen, was wir zu tun hätten. Und wie.

Unsere Eltern. Unsere Lehrer. Bei manchen noch der Pfarrer. Die Großeltern, Tanten und Onkel ... Und später der Chef, die älteren Kollegen, und wer nicht noch alles.

Wir waren klein und dumm. Man musste uns sagen, wie die Welt funktioniert. Und wir in ihr.

Aber wie alt bist du heute?

Bist du immer noch jung und dumm?

Oder hast du nicht schon so einige Hürden gemeistert, Dinge geschafft, Erfahrungen und Erlebnisse, an denen du gereift bist? Und Ausbildungen, die dich zum Profi auf einem Gebiet

machen?

Hast du vielleicht längst selbst Kinder?

Ich weiß, im Inneren fühlen wir uns jünger als wir sind.

Ich kann's auch nicht glauben, dass ich schon 43 bin. Damals meine Klassenlehrerin war mit 40 uralt!

Aber es gab auch Zeiten, da waren für mich die Zehntklässler groß, also hat das wohl nicht mehr viel zu sagen.

Wir hören immer noch auf das, was unsere Eltern meinen - ein Beispiel

Vor gut 3 Jahren habe ich meinen Eltern verheimlicht, dass ich mir einen Hund zulegen werde. Die Tage vorher war ich noch bei ihnen zu Besuch und erzählte nichts davon. Auf dem Heimweg holte ich Nikita ab. Und erst, als wir bei mir Zuhause waren, schickte ich

meinen Eltern eine Nachricht mit Foto.

Ganz recht, da war ich schon fast 40!

Ich wusste, dass meine Eltern den Zeitpunkt nicht für richtig halten würden. Dass sie meinen könnten, ich würde das nicht schaffen.

Aber es ist irgendwann egal, was deine Eltern davon halten.

Du bist erwachsen.

Du triffst deine eigenen Entscheidungen.

Natürlich wägst du selbst ab, ob es passt. Ich habe mich ein Jahr lang mit dem Gedanken an einen Hund getragen. Hab die Finanzen durchgerechnet. Hab jeden meiner Wege in Gedanken mit dem Hund durchgespielt - passt er wirklich in meinen Alltag?

Bin zu dem Ergebnis gekommen: Ja, auch nach einem

Jahr will ich immer noch einen Hund. Hab mich so gut es geht, abgesichert. Und hab den Hund zu mir geholt.

Ob meine Eltern einverstanden waren, tat nichts zur Sache.

Werd' erwachsen!

Natürlich dürfen wir andere um Rat fragen. Es gibt immer Menschen, die etwas besser wissen. Der Automechaniker z. B. wird sich mit deinem Motor besser auskennen als du ...

Aber ungefragte "Ratschläge" - Einmischungen - müssen wir nicht hinnehmen.

Und wir müssen letztendlich auch nicht so entscheiden, wie es unseren Eltern gefallen würde.

Wir müssen nicht alle Freuden aus unserer Kindheit aufgeben, nur weil wir jetzt erwachsen sind. Ich plädiere sogar dafür, sie zu behalten!

Aber wir dürfen die Vorteile des Erwachsenseins nutzen:

Wir dürfen selbst entscheiden.

Ich hab mit 31 angefangen, endlich selbst zu entscheiden.

Hab beschlossen, dass ich nicht weiter in dem von meiner Mutter für mich gewählten Beruf arbeiten will.

Hab beschlossen, dass ich in die Nähe meiner kleinen Nichten, in eine neue Stadt, umziehen will, um sie aufwachsen zu sehen.

Hab noch so einiges mehr über den Haufen geworfen, das ich schon immer so gemacht hatte, ohne rein zu

fühlen, ob es auch heute noch für mich stimmt.

So habe ich nach und nach in den letzten Jahren meinen Alltag so gestaltet, wie er wirklich zu mir passt.

Ich trage immer noch kunterbunte Klamotten wie ein Kind, bin albern, ...

Aber ich glaube nicht mehr alles, was "Erwachsene" mir raten.

Von fremdbestimmt zu selbstbestimmt - wie habe ich das gemacht?

Ich habe alles in meinem Leben hinterfragt, was sich für mich nicht mehr stimmig anfühlte.

Wenn ich in eine solche Situation kam, habe ich sie mir vorgenommen und mich damit

auseinandergesetzt.

Hab mich dazu selbst informiert. (Ich halte z. B. Wikipedia für eine recht unvoreingenommene, umfassende Informationsquelle, was politische Fragen angeht.)

Hab verschiedene Lösungsmöglichkeiten durchdacht. In Gedanken durchgespielt.

Und dann habe ich meine eigenen Entscheidungen getroffen.

Z. B. habe ich die Pille abgesetzt.

Kaufe bestimmte Lebensmittel nicht mehr, weil ich mit den Herstellungsbedingungen nicht einverstanden bin.

Stehe nicht mehr morgens halb 6 am Bahnhof, um in mein graues Büro zu pendeln, wo ich von der Geschäftsleitung gemobbt und von den Kollegen mit

Aktenstapeln überschüttet werde. Weil das so gar nicht meinem Biorhythmus entspricht, nur 6 Stunden pro Nacht zu schlafen und 12 Stunden (mit 4 Stunden Fahrzeit) pro Tag irgendwo festgehalten zu werden, wo ich nie Tageslicht zu sehen kriege.

Das Problem der Selbstbestimmtheit in der Arbeit

Ja, das ist wirklich ein Problem. Hier haben wir Stechuhren, Chefs und bestimmte Methoden, wie die Dinge erledigt werden müssen.

Aber auch hier darfst du dich selbst behandeln wie eine Erwachsene, nicht wie den Azubi, der du vor (20?) Jahren mal warst.

Und du musst weder Schikane noch respektloses Verhalten hinnehmen.

Ich bin übrigens der Überzeugung, dass jeder - ob Kleinkind, Azubi oder auch Tier - respektvoll zu behandeln ist. Wenn jemand sehr jung ist oder unwissend ist, das kein Freibrief für die Stärkeren. Im Gegenteil!

(Anmerkung: Manchmal müssen wir Respekt auch von unseren Eltern einfordern.)

Du bist vollkommen in der Lage, deine eigenen Entscheidungen zu treffen

Deine Eltern wurden Erwachsene, als sie in deinem Alter oder jünger waren.

Dein Chef war auch mal ein Azubi.

Sie alle sind reif geworden.

Du aber auch.

Du bist heute längst nicht mehr unmündig, jung und dumm.

Du bist erwachsen und darfst selbst entscheiden. Du hast ein Recht darauf, respektvoll behandelt zu werden.

Und wenn eine Entscheidung mal schief geht - was soll's. Das gehört zum Leben. Es ist eine Lernerfahrung.

Weitergehende Hilfe erhältst du ^é du ahnst es schon ^é [im Einfach leben-Kurs](#). Darin beantworte ich Fragen wie:

- Wie kann ich lernen, mir selbst zu vertrauen?
- Wie finde ich ein Umfeld, das zu mir passt?
- Wie lebe ich bewusst jeden Tag meine Werte?

- Wie setze ich Prioritäten?

„Es soll endlich mal ruhiger werden!“ - lerne, wie du das machst – [im Einfach leben-Kurs](#).

Bonus:

Wie gehe ich mit schwierigen Menschen (wie Arbeitskollegen) um?

Unzufriedene Menschen sind oft garstig und können unseren Tag vergiften.

Es liegt aber auch mit an uns, wie sehr wir das Gift "reinlassen".

Du kannst einiges tun, um dich zu wappnen.

Lass du soviel *positiven* Input wie möglich in dein Leben und dein Herz.

Schau dir den Dalai Lama an. Der lächelt immer, als würde er über den Dingen stehen. Kannst du die Giftigkeit und Unzufriedenheit der anderen belächeln?

Du bist erwachsen.

Wenn Erwachsene sich streiten, streiten in Wirklichkeit oft die Inneren Kinder in ihnen. Das Kind, das sie mal waren. Und das einen ungeklärten Konflikt oder ein ungeklärtes Muster hat, schon aus der Kindheit.

Denn wenn du mal genau hinschaust, wirkt diese Gehässigkeit erwachsen und abgeklärt? Oder wie Kindergarten.

Wenn du dir vor Augen halten kannst, dass dort "Kinder" streiten, die sich eigentlich nur wünschen, bemerkt und wahrgenommen und geliebt zu werden, dann kannst du besser drüber stehen und eine Giftspritze auch einfach mal sein lassen.

Zeig Verständnis - aber lass dich nicht vergiften

Es ist *ihre* Unzufriedenheit - nicht deine. Du weißt inzwischen, dass du eine Menge tun kannst, um nicht

so unzufrieden wie sie zu sein.

Sie zu bekehren wird vermutlich nicht funktionieren.
Aber du kannst trotzdem dein eigenes Ding machen.

Deine - auch geistige - Gesundheit ist zu kostbar, um sie durch dieses Gift zu gefährden.

Wenn du mit Klatschbasen oder giftigen Mitarbeitern auskommen musst

1. Du kannst versuchen, ihnen weitestgehend aus dem Weg zu gehen.
2. Du kannst dich nach den positiven Menschen in deinem Unternehmen umschaun und dich an sie halten. Die muss es doch geben. Überhaupt: Such so viel Positivität, wie du nur kannst.
3. Du kannst versuchen, ihre giftigen Aussagen

abzulenken, indem du sie ignorierst. Meine Schwester beklagt sich immer noch drüber, dass man mit mir nie richtig streiten konnte, weil ich einfach nicht drauf eingegangen bin ;)

4. Oder mit etwas Positivem oder besonderer Liebenswürdigkeit kontern. Dann ist es der anderen Person vielleicht ganz schön peinlich, dir so blöd gekommen zu sein.

Manchmal hilft das, manchmal ist es leider auch aussichtslos und kostet nur Energie.

5. Wenn das alles nicht hilft, dann fürchte ich, gibt's wirklich nur noch die klare Ansage:

"Ich möchte keinen Klatsch."

Oder: "Ich möchte diese Gehässigkeit hier nicht."

Ja, darauf werden sie vermutlich angepisst reagieren.

Dann ist ihnen wirklich nicht zu helfen.

Du solltest dir von denen nicht länger deinen Arbeitstag vergiften lassen.

Wie kannst du ihre Gegenwart weitestgehend meiden?

Kannst du ein neues Büro beantragen? Die Abteilung wechseln?

Kannst du mit dem Betriebsrat reden, dass die mal ein Gespräch führen?

Bitte pass gut auf dich auf. Du hast nur dieses eine Leben.

Bei der Arbeit verbringen wir den Großteil unserer

Lebenszeit.

Wenn es wirklich nicht anders geht, als den Job zu wechseln, dann deckt [der Einfach Leben-Kurs](#) auch diese Themen mit ab. Mit Antworten zu den Fragen wie:

- Wie finde ich ein Umfeld, das zu mir passt?
- Kind, Job, Haushalt – und Leben zusammenbringen
- Wie kann ich meinen Alltag & mein Geldverdienen selbst bestimmen?
- Wie bau ich mir eine nachhaltige Selbständigkeit auf – und bleibe dabei ich selbst?

Du wünschst dir dein Leben besser? Dann hast du ja inzwischen erfahren – es liegt ganz bei dir.

Aber ich kann dir helfen. ([Zum Kurs.](#))

Wer ist eigentlich diese ganzichselbst?

Hey, ich bin Sandra. Ich bin in meinen 40ern und lebe mit meiner Hündin Nikita in meiner kleinen Dachgeschosswohnung über den Dächern von Dresden. Mein Partner seit 8 Jahren wohnt auch hier in der Stadt.

Ich führe ein sehr entspanntes Leben, das ich mir seit 2008 so einfach wie möglich eingerichtet habe.

ganzichselbst. einfach leben.

Ich habe die meisten meiner großen Lebensträume schon ausprobiert. Hatte eine Konzertagentur, ein eigenes Café. War in Indien und vielen anderen Ländern. Hab in Berlin gelebt.

Jetzt bin ich hier. Arbeite täglich von Zuhause aus an meinen Herzensprojekten.

Und wie ich mir dieses Leben eingerichtet habe – das

gebe ich in meiner Arbeit an erschöpfte Frauen wie dich weiter.

*„Wer andere anstecken will,
der muss gewaltig brennen.“*

(Fred Festenbach)

Und ich *brenne* für das, was ich tue und lebe, oh ja!

Ich bin Skorpion und so schon von Haus aus sehr leidenschaftlich. Genau genommen habe ich zwei riesige Passionen:

Die Musik. Und das zufriedene Leben.

(Skorpione lieben auch die Kontrolle, und nichts ist leichter zu kontrollieren als ein überschaubares System.)

2008 habe ich nach einem Burnout mein Leben in allen Bereichen entrümpelt und noch einmal ganz

neu eingerichtet.

Diesmal so, wie *ich* es haben wollte.

*„Glücklich, wer mit den Verhältnissen bricht,
ehe sie ihn gebrochen haben.“*

(Franz Liszt)

Damals ließ ich meine zwölfjährige Beamtenkarriere, die mich unglücklich und krank gemacht hatte, hinter mir zurück und bin seitdem ein freier, gesunder, selbstbestimmter Mensch.

Ich musste erst lernen, wie man auf eigenen Füßen steht, aber ich habe die Veränderung nicht einen einzigen Tag bereut. Es ist ein Lernprozess, und der ist spannend und voller Erlebnisse.

2009 gründete ich meine Konzertagentur

Mad4Music. Die Agentur habe ich zum Ende 2013

wieder aufgegeben, denn ich merkte, dass mir etwas

anderes noch mehr am Herzen lag, so dass ich all meine Energie dort hineinstecken wollte:

Denn 2011 kam noch ganzichselbst hinzu, mit dem ich anderen Menschen helfe, ihr Potential zu finden und Alternativen zu einem krank machenden Arbeits- und Lebensstil in unserer Leistungsgesellschaft aufzeige.

Genau so, wie ich es selbst erlebt habe und immer noch erlebe.

Ich helfe erschöpften Frauen beim Vereinfachen.

Du findest mich auf meiner Webseite

www.ganzichselbst.de.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.

Du weißt ja jetzt, dass dafür, dass du glücklich wirst, du allein verantwortlich bist, nicht wahr?

Und wo du Hilfe findest, wenn du sie brauchst.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.

Alles Liebe,

Deine Sandra