



Mein Autopilot

Mein Autopilot ist super toll. Er entlastet mich im Alltag und vereinfacht mein Leben um ein Vielfaches. Ich muss mir keine Gedanken machen beim Autofahren, beim Anziehen, beim Aufstehen und Hinsetzen, beim Butterbrot streichen, beim Fensterputzen, Schuhbinden etc. etc. Ohne meinen Autopilot wäre ich nicht halb so schnell, ich müsste jeden einzelnen Schritt überdenken, die Abläufe könnten nicht parallel sondern nur Schritt um Schritt erfolgen. Wie wäre ich doch hilflos ohne ihn...



Aber auch mein Autopilot hat so seine Nachteile. Viele Abläufe erfolgen, ohne dass ich mir je noch Gedanken darüber mache. Und dadurch werde ich träge und sogar gedankenlos bei meinen täglichen Aufgaben. Der Ablauf ist vorprogrammiert, egal ob er effizient oder überhaupt gut für mich ist. Routine übernimmt das Steuer, bestimmt oft sogar meinen ganzen Tagesablauf. So stehe ich morgens immer um dieselbe Zeit auf, kaufe immer am selben Ort ein, gucke immer dieselben Sendungen am TV, ... und ohne dass ich es merke, übernimmt mein Autopilot die Steuerung meines Leben.

STOPP. Das muss so nicht sein. Ich bin sehr dankbar, dass mein Autopilot mein zuverlässiger Begleiter ist. Doch mein Leben bestimme immer noch ich selbst, oder? Dazu muss ich ihn aber ab und zu wieder in die Schranken verweisen. Gerne überlasse ich ihm den Bereich, mit welchem ich mich bewusst nicht befassen will, eben z.B. mit dem Schuhbinden oder mit dem Autofahren. Aber ab und zu schaue ich ihm auch bei banalen Tätigkeiten genau auf die Finger. Denn vielleicht könnte ich die Fenster ja auch mal auf eine andere Art und Weise reinigen oder einen ganz anderen Arbeitsweg einschlagen. Um dies meinem Autopiloten mitzuteilen, tausche ich mich regelmässig mit meinem lieben Freund aus. Ich sage ihm bewusst, wo sein Tätigkeitsbereich liegt und wo ICH wieder mal zur Abwechslung das Steuer übernehme.

Diesen Dialog nenne ich auch 'Bewusstmachen'.

Ich gehe wieder mal ganz bewusst einkaufen, wähle ganz bestimmt und bewusst mal andere Lebensmittel aus, überdenke ohne ihn bestimmte Abläufe und Gewohnheiten. Und so kommen wir zwei sehr gut zurecht. Er freut sich, nicht die ganze Verantwortung selbst zu tragen. Und ich freue mich, trotz seiner grossen Alltagshilfe das Steuer über mein Leben selbst in den Händen zu haben.

In welchem Dialog sind Sie mit IHREM Autopiloten?