



Was hält dich noch fest?

Sieben Fragen zwischen

„So geht es nicht weiter“

und „Aber wie dann?“



Vielleicht weißt du schon länger, dass etwas nicht mehr stimmt.

Du funktionierst noch. Du hältst zusammen, was zusammengehalten werden muss. Du suchst nach Lösungen, erklärst dir die Situation, wartest ab, versuchst es noch einmal anders.

Und trotzdem taucht dieser Satz immer wieder auf:

So geht es nicht weiter.

Nur folgt daraus noch lange keine klare Antwort auf die Frage:

Aber wie dann?

Genau da setzen diese sieben Fragen an.

Nicht, damit du dich noch gründlicher analysierst. Und auch nicht, damit wir schnell eine „Blockade“ finden, die nur beseitigt werden muss.

Manches, was dich belastet, ist kein inneres Muster. Manches ist eine reale äußere Situation: schlechte Bedingungen, fehlende Unterstützung, finanzielle Abhängigkeit, eine ungerechte Aufgabenverteilung oder eine Grenze, die sich nicht einfach wegdenken lässt.

Wichtig ist deshalb, beides auseinanderzuhalten:

Was geschieht tatsächlich?

Und: Was wird in dir dadurch zusätzlich wirksam?

Nimm dir für die Fragen Zeit. Du musst sie nicht alle auf einmal beantworten. Vielleicht bleibt dein Blick bei einer hängen. Vielleicht kommt eine Antwort sofort. Vielleicht entsteht erst einmal nur ein Gefühl, ein Satz oder ein inneres Bild.

Auch das gehört dazu.

1. Woran merkst du ganz konkret: So geht es nicht weiter?

Nicht allgemein.

Welche Situation wiederholt sich?

Welcher Satz fällt immer wieder?

An welchem Punkt merkst du: Hier verliere ich Kraft, Zeit oder mich selbst?

Und welchen Preis zahlst du inzwischen dafür, dass alles bleibt, wie es ist?

Vielleicht schläfst du schlechter. Vielleicht wirst du gereizter. Vielleicht ziehst du dich zurück. Vielleicht merkst du, dass du ständig mit etwas beschäftigt bist, obwohl nach außen kaum etwas geschieht.

Warum ich so frage

Solange etwas nur ein diffuses Unbehagen bleibt, lässt es sich leicht wieder wegschieben.

Eine konkrete Situation zeigt oft deutlicher, worum es tatsächlich geht. Sie hilft auch zu unterscheiden: Liegt das Problem vor allem in den äußeren Umständen? Oder wird in dir etwas berührt, das die Situation zusätzlich schwer macht?

Beides kann gleichzeitig wahr sein.

2. Was bleibt möglich, solange du nichts veränderst?

Was musst du dann noch nicht entscheiden?

Wen musst du nicht enttäuschen?

Welche Auseinandersetzung bleibt dir erspart?

Welche Rolle kannst du behalten?

Und was hältst du damit für andere weiterhin am Laufen?

Vielleicht bist du diejenige, die organisiert, vermittelt, auffängt oder Verantwortung übernimmt. Vielleicht weißt du längst, dass es zu viel ist. Gleichzeitig hätte eine Veränderung Folgen – nicht nur für dich.

Warum ich so frage

Festhalten ist selten einfach nur Unfähigkeit, Bequemlichkeit oder Angst.

Meist erfüllt es eine Funktion.

Es schützt etwas. Es hält eine Ordnung aufrecht. Es verhindert einen Konflikt oder bewahrt andere davor, selbst Verantwortung übernehmen zu müssen.

Das bedeutet nicht, dass du deshalb bleiben musst.

Aber solange du nicht erkennst, was dein Festhalten leistet, wird eine Veränderung schnell wieder zurückgenommen – oder du findest dich in derselben Rolle an einem anderen Ort wieder.

3. Was könntest du nicht mehr, wenn du dich wirklich veränderst?

Wir schauen häufig nur darauf, was eine Veränderung bringen könnte:

mehr Freiheit, mehr Ruhe, mehr Zeit, mehr Selbstbestimmung.

Aber was würdest du verlieren?

Welche Sicherheit?

Welche Zugehörigkeit?

Welche Kontrolle?

Welche vertraute Rolle?

Was könntest du dann nicht mehr für andere leisten, verhindern oder ausgleichen?

Vielleicht könntest du nicht mehr die Verlässliche sein. Nicht mehr die, die niemals aufgibt. Nicht mehr die, die für alles eine Lösung findet.

Warum ich so frage

Jede Veränderung hat zwei Seiten.

Das Gute im Schlechten und das Schlechte im Guten gehören zusammen.

Auch eine belastende Situation kann dir etwas geben: Bedeutung, Zugehörigkeit, eine Aufgabe oder ein vertrautes Bild von dir selbst.

Wer nur auf den erhofften Gewinn schaut, übersieht leicht genau das, was später wieder zurückzieht.

4. Worauf hoffst du noch?

Was genau müsste geschehen, damit es doch noch gut wird?

Müsste jemand endlich verstehen, was du brauchst?

Müsste dein Team doch noch mitziehen?

Müsste dein Partner sich verändern?

Müsste sich eine Investition endlich auszahlen?

Müsstest du nur noch etwas geduldiger sein?

Und woran erkennst du, ob diese Hoffnung noch einen tragfähigen Boden hat – oder nur dafür sorgt, dass du länger bleibst?

Warum ich so frage

Hoffnung kann eine große Kraft sein.

Sie lässt uns durchhalten, Lösungen finden und Möglichkeiten sehen, die andere längst aufgegeben haben.

Aber Hoffnung kann auch verhindern, dass wir wahrnehmen, was längst sichtbar ist.

Nicht jede Hoffnung ist Selbsttäuschung. Aber sie sollte überprüfbar sein.

Was spricht tatsächlich dafür, dass sich etwas verändert?

Und was spricht nur dafür, dass du es dir sehr wünschst?

5. Ist das, was dich festhält, wirklich deins?

Welcher Satz, welches Gefühl oder welche innere Verpflichtung taucht auf, sobald du an Veränderung denkst?

Vielleicht:

Man gibt nicht einfach auf.

Eine Familie muss zusammenhalten.

Ich darf niemanden im Stich lassen.

Ich muss das schaffen.

Erst wenn es den anderen gut geht, darf ich an mich denken.

Wenn ich gehe, habe ich versagt.

Kennst du diesen Satz aus deiner Familie, deinem Umfeld oder aus einer früheren Rolle?

Trägst du vielleicht eine Verantwortung, eine Loyalität oder eine Vorstellung davon weiter, wer du sein musst?

Und musst du mit deinem Festhalten noch etwas beweisen – dir selbst oder jemand anderem?

Warum ich so frage

Nicht alles, was in uns wirkt, wurde bewusst gewählt.

Wir übernehmen Regeln, Erwartungen und Vorstellungen davon, was erlaubt ist, wem wir verpflichtet sind und welchen Preis Veränderung angeblich haben wird.

Vielleicht ist das, was dich hält, tatsächlich deins.

Vielleicht aber auch nicht.

Manchmal zeigt sich ein Zusammenhang nicht vernünftig und ordentlich. Sondern über ein Körpergefühl, einen Satz, ein inneres Bild oder eine Assoziation, bei der du zuerst denkst:

Oha. Wo kommt das denn jetzt her?

Du musst daraus nicht sofort eine Wahrheit machen.

Aber schieb es auch nicht vorschnell beiseite.

Frage dich:

Was wird dadurch sichtbar, das ich bisher nicht sehen konnte?

Manchmal liegt der entscheidende Zusammenhang in einer Ecke, in der wir niemals gesucht hätten.

6. Darfst du überhaupt wollen?

Stell dir vor, eine Zauberfee wäre für einen Abend an deiner Seite.

Sie muss nichts lösen. Sie nimmt nur für diesen einen Abend die Folgen aus dem Raum.

Du musst niemanden versorgen.

Niemanden beruhigen.

Niemanden überzeugen.

Nichts erklären und nichts vernünftig begründen.

Vielleicht sitzt du auf einer Dachterrasse.

Und für diesen einen Abend darfst du einfach die sein, die du wirklich wärst.

Kommt dir ein Bild?

Was tust du?

Wie fühlst du dich?

Wer ist bei dir – oder gerade nicht?

Was ist plötzlich selbstverständlich?

Vielleicht ist es nur ein kleiner Ausschnitt: ein bestimmter Ort, eine Bewegung, ein Kleid, eine Arbeit, ein Gespräch, ein stiller Morgen.

Oder kommt noch vor jedem Bild sofort:

Das geht doch nicht.

Das darf ich nicht.

Dafür bin ich zu alt.

Das ist egoistisch.

Das kann ich mir nicht leisten.

Was sollen die anderen denken?

Auch das ist eine Antwort.

Warum ich so frage

Viele Menschen können sehr genau sagen, was sie nicht mehr wollen.

Aber wenn sie gefragt werden, was sie selbst wollen, wird es plötzlich still.

Nicht unbedingt, weil sie keine Wünsche haben.

Manchmal wurde schon das Wollen selbst früh begrenzt.

Dann ist nicht nur die Frage wichtig:

Was willst du?

Sondern zuerst:

Darfst du überhaupt wollen wollen?

Der Satz, der dein Bild sofort verbietet, gehört deshalb mit auf den Tisch. Nicht, um ihn zu verurteilen, sondern um zu verstehen, was er schützt und woher er kommt.

7. Welcher kleine Schritt würde diesem Bild ein wenig Wirklichkeit geben?

Du musst nicht sofort dein ganzes Leben verändern.

Was wäre klein genug, dass du es tatsächlich tun könntest – und konkret genug, dass du danach etwas mehr weißt?

Vielleicht:

ein Gespräch führen,
eine Anfrage stellen,
einen Termin absagen,
eine Stunde nicht zuständig sein,
einen Ort allein besuchen,
eine Aufgabe zurückgeben,
etwas ausprobieren, ohne dich gleich festzulegen.

Der Schritt muss noch keine Lösung sein.

Er soll dir neue Informationen geben.

Wie fühlst du dich dabei?

Was verändert sich?

Was wird leichter?

Wo entsteht sofort Widerstand?

Warum ich so frage

Klarheit entsteht nicht immer zuerst im Kopf.

Manchmal entsteht sie erst, wenn sich etwas bewegt.

Das Bild aus der vorherigen Frage soll keine schöne Fantasie bleiben. Es muss aber auch nicht sofort zum großen Plan werden.

Ein kleiner Schritt kann dir zeigen:

Ja, da werde ich weiter.

Oder:

Nein, das war nur eine Vorstellung.

Oder vielleicht:

Oha. Genau hier beginnt mein Eigenes.

Eigene Notizen

1

2

3

4

Eigene Notizen

5

6

7

Zum Schluss

Vielleicht weißt du nach diesen sieben Fragen noch nicht, was du tun wirst.

Aber möglicherweise siehst du klarer, was dich bisher gehalten hat.

Dabei geht es nicht darum, dich für dein Zögern, Bleiben oder deine bisherigen Entscheidungen zu verurteilen.

Du hast in jedem Moment so gehandelt, wie es dir mit deinen damaligen Möglichkeiten möglich war.

Hättest du anders gekonnt, hättest du anders gehandelt.

Das bedeutet nicht, dass alles gut war. Es bedeutet auch nicht, dass du nichts verändern kannst.

Es bedeutet nur:

Bewertung bringt uns an dieser Stelle selten weiter.

Wichtiger ist die Frage:

Was läuft da gerade wirklich ab?

Manche Fragen lassen sich gut allein bewegen.

Bei anderen drehen wir uns mit uns selbst immer wieder an derselben Stelle. Nicht weil wir zu wenig nachdenken. Sondern weil wir innerhalb unserer eigenen Ordnung nach der Lösung suchen.

Bist du bei einer Frage hängen geblieben?

Dann schreib mir einfach **KLARHEIT** – oder nur die Nummer der Frage.

Du musst noch keine fertige Antwort haben.

Wir schauen zuerst, was dort tatsächlich mitspielt. Reicht dir das?

Kontakt

Dagmar Thiel

post@dagmarthiel.de

WhatsApp: +90 548 850 78 31 · +49 171 934 89 86

Über mich: dagmarthiel.de