

Disziplin ist Freiheit: Sie haben es in der Hand

Ausreden und Rechtfertigungen kosten Sie auf Dauer viel mehr Energie, als Disziplin das je könnte

Regensburg (bg) – Jeden Morgen aufstehen, zur Arbeit gehen und Leistung bringen. Wer kennt diesen Alltag nicht? Wahrscheinlich müssen auch Sie sich oft genug aus dem Bett quälen, weil Ihre Arbeit Sie nicht immer ausfüllt. Dann kommt das „kleine Teufelchen“, das sich auf Ihre Schulter setzt und sagt: „Guck mal, die anderen, die haben es viel einfacher. Verdienen mehr Geld und haben mehr Freizeit. Die Welt ist so ungerecht!“

Ich sage Ihnen etwas: Es ist sehr einfach, zu jammern und andere Menschen zu beneiden. Aber diese Sichtweise führt ins Nichts. Drehen Sie den Spieß einfach um. Sehen Sie das Leben als Chance und glauben Sie daran, dass die Welt gerecht ist. Das ist nicht

einfach, denn um diese positive Grundeinstellung zu erhalten und sich selbst gut zu fühlen, braucht es eine Menge Disziplin. Verwechseln Sie Disziplin nicht mit Gehorsam. Disziplin heißt, seinem eigenen Wort zu folgen. Wählen Sie: Entweder Sie lernen, Ihren Befehlen zu gehorchen oder Sie werden den Befehlen anderer gehorchen müssen. Ja, das ist das Zauberwort.

Disziplin heißt zunächst, mit klarem Blick an sich zu arbeiten und sich ständig zu überwinden. Das ist mit Schmerz und Leid verbunden. Um mit sich selbst eins zu werden und sein Glück zu finden, ist es wichtig, sich diesem Schmerz zu stellen. Nein, Sie sollen sich nicht hineinsteigern, aber dem Schmerz, den Dis-

ziplin mit sich bringt, auch nicht ausweichen. Damit schaffen Sie sich Freiräume, die Ihnen niemand mehr nehmen kann. Disziplin wird zum mentalen Filter, der die positiven Gedanken stärkt, Ihre Perspektive verändert und Sie davor schützt, zum Sklaven Ihrer Ängste zu werden. Disziplin, und damit meine ich Selbstdisziplin, schafft einen freien Geist. Die Ausreden, Lügen und Rechtfertigungen kosten Sie auf Dauer viel mehr Energie, als Disziplin das je könnte.

Haben Sie Selbstvertrauen und arbeiten Sie konsequent an sich, werden Sie disziplinierter! Dann schenkt Ihnen das Leben den wertvollsten Gegenwert, den es gibt: Freiheit.

