

**Für viele ist Disziplin anstrengend,
ein notwendiges Übel oder - der Mangel daran -
die häufigste Ursache für ein schlechtes Gewissen.
Nur die wenigsten empfinden Disziplin als das, wohin sie führt:
In die mentale Freiheit. Disziplin ist Freiheit!**

Für viele ist die Urlaubszeit vorbei. Jetzt heißt es wieder jeden Morgen aufstehen, seine Arbeit bewältigen und Leistung bringen. Willkommen im bekannten Alltag. Wahrscheinlich müssen auch Sie sich manches Mal aus dem Bett quälen, weil Ihre Arbeit Sie nicht immer ausfüllt. Dann kommt das „kleine Teufelchen“, setzt sich auf Ihre Schulter und sagt: „Guck mal, die anderen, die haben es einfacher. Die haben eben Glück. Verdienen mehr Geld, haben mehr Freizeit und sind glücklicher. Die Welt ist ungerecht!“

So war es bei mir. Und ich hatte gute Gründe. Allein für das Ein- und Aussteigen im Auto brauchte ich als Rollstuhlfahrer zehn Mal mehr Zeit wie alle anderen. Von den zusätzlichen alltäglichen Mühen ganz zu schweigen. Jeder würde verstehen, wenn ich daran verzweifeln würde. Heute ist mir klar: Jammern und andere Menschen beneiden erscheint nur einfach. Aber diese Sichtweise führt in die Antriebslosigkeit. Welch hoher Preis! Passen Sie auf, wenn Ihr Geist abhaut und Sie sich plötzlich mit anderen zerstörerisch vergleichen. Oft entsteht dadurch eines der wirksamsten Glücks-Gifte: Neid.

Wenn Sie merken, dass Ihr undisziplinierter Geist abhaut und sich mit dem beschäftigt was andere haben, sagen Sie entschlossen zu sich selbst: „STOPP. Ich bleibe bei mir und konzentriere mich auf mich und meine Möglichkeiten!“ Das ist nicht einfach. Denn überall herrscht der Kampf um Aufmerksamkeit. Alles und jeder will beachtet werden: Der Partner, die Kinder, der Chef, Freunde, Mitarbeiter, Fernsehen, Zeitungen, Medien und Werbung... Da fällt es schwer, in sich selbst zu ruhen.

Viele Menschen nehmen bei sich gar nicht wahr, dass sie im Grunde sehr diszipliniert sein können. Ihnen fällt hauptsächlich auf, wenn sie es nicht sind. Es geht auch darum, sich beim „Diszipliniert sein“ zu erwischen. Wissen Sie, wann Menschen „natürlich“ diszipliniert sind? Wenn ihnen etwas wirklich wichtig ist. Im Grunde erhöhen Sie Ihre Disziplin dramatisch, indem Ihnen klar wird, was Ihnen wirklich wichtig ist. Hier geht es nicht um „hätte gerne...“, sondern um „ich Sorge dafür, dass...“. Um eine höhere Form der Identifikation. Disziplin hat also auch etwas mit dem eigenen Anspruch und Selbstwert zu tun.

Doch Vorsicht! Verwechseln Sie Disziplin nicht mit Gehorsam. Disziplin heißt, aus Einsicht immer mehr seinem eigenen Wort zu folgen. Wählen Sie: Sie gehorchen immer mehr Ihren eigenen Befehlen, oder Sie werden den Befehlen anderer gehorchen müssen. Ja, Disziplin ist das Zauberwort. Das heißt zunächst, mit klarem Blick an sich zu arbeiten und sich ständig zu überwinden. Das ist manchmal mit Schmerz oder Leid verbunden. Nein, Sie sollen sich nicht hineinsteigern, aber dem kurzfristigen Schmerz, den Disziplin mit sich bringt, auch nicht ausweichen. Es ist eine einfache Regel: Kurzfristiger Schmerz bringt mittelfristig Freude. Kurzfristige Freude bringt mittelfristig Schmerz. Schon wieder können Sie wählen. Sie werden sehen, dass mit der Zeit die Ablehnung gegen Ihre inneren Widerstände abnimmt. Nicht nur das, denn mit konsequent diszipliniertem Verhalten erleben Sie viele positive Momente im Leben. Sie erschaffen 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. Dann schenkt Ihnen das Leben den wertvollsten Gegenwert, den es gibt: Freiheit. Übrigens: Diszipliniert zu sein heißt auch im geeigneten Augenblick diszipliniert undiszipliniert zu sein. ☺