

**Grenzen
wahrnehmen**

und

Selbstfürsorge

Gerade im Alltag passiert es schnell, dass wir – oft ohne es zu merken – über unsere eigenen Grenzen gehen. Wir funktionieren, erfüllen Erwartungen, arbeiten Aufgaben ab und versuchen durchzuhalten. Pausen werden verschobene, Warnsignale des Körpers oder der Seele ignoriert, und Selbstfürsorge rückt in den Hintergrund. Häufig geschieht dies nicht aus Absicht, sondern aus Gewohnheit, Pflichtgefühl oder dem Wunsch „es gut zu machen“.

Dieses Arbeitsblatt lädt Sie dazu ein, innezuhalten und mithilfe einer kurzen Geschichte zu reflektieren, wie Sie mit Ihren eigenen Kräften, Belastungen und Bedürfnissen umgehen.

Bitte lesen Sie sich nun die nachfolgende Geschichte in Ruhe durch.

Die Geschichte vom beharrlichen Holzfäller

Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend, also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen. Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume. "Herzlichen Glückwunsch", sagte der Vorarbeiter. "Weiter so." Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters, beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett. Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. "Ich muss müde sein", dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgengrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu über, treffen. Er schaffte noch nicht einmal die Hälfte. Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, und am übernächsten fünf, seinen letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen zweiten Baum zu fällen. In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, erzählte, was passiert war, und schwor Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen. Der Vorarbeiter fragte ihn: "Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?" "Die Axt schärfen? Dazu hatte ich keine Zeit, ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen."

(„Komm, ich erzähle dir eine Geschichte“ von Jorge Bucay)

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, die Geschichte mit Ihrem eigenen Alltag in Verbindung zu bringen. Beantworten Sie die Fragen schriftlich oder gedanklich – so, wie es stimmig für Sie ist:

Inwiefern erkennen Sie sich selbst im Holzfäller?

Wo im Leben arbeiten Sie besonders hart, ohne innezuhalten? Haben Sie das Gefühl, manchmal viel Energie einzusetzen, aber wenig Fortschritt zu erleben?

Welche Formen von Pausen würden Ihnen tatsächlich helfen?

Gibt es einen konkreten kleinen Schritt, den Sie in den nächsten Tagen ausprobieren möchten, um besser für sich zu sorgen?

Was würde es in Ihrem Leben bedeuten, die „Axt zu schärfen“?