

# Müssen, wollen oder können?

## Worum geht's?

Wir werden in viele Aufgaben und Verpflichtungen hineingezogen und glauben, dass wir uns nicht dagegen wehren können, weil wir nur noch funktionieren und nicht mehr hinterfragen ob wir es wirklich tun wollen, können oder müssen. Dadurch wird unsere Aufgabenlast immer größer und führt uns in einen nicht endenden Dauerstress.

## Ziel des Denkzeugs

Sich klar darüber werden, was Sie wirklich tun müssen, wollen oder können, um dann einen Ausweg aus dem Stress zu finden.

Das Besondere: Die Fragen sind zwar einfach zu stellen, aber ehrliche Antworten darauf zu geben stellt eine große Herausforderung dar, denn die daraus resultierenden notwendigen Konsequenzen können mit spürbaren und nachhaltigen Veränderungen für dich verbunden sein. Versuchen Sie es trotzdem! Die Fragen lauten:

- Muss ich das **wirklich** machen, weil mich jemand oder die Situation drängt? Wenn ja, bis wann muss ich es erledigt haben?
- Will ich das wirklich? Wenn ja, bis wann will ich es geschafft haben?
- Kann ich damit wirklich leben oder kann ich es nicht? Wie lange kann ich den jetzigen Zustand aushalten?

Stellen Sie sich jetzt die drei Fragen und geben Sie ein Datum an, bis wann.

Aufgabe/Verpflichtung/verantwortlich für	muss ich?	will ich?	kann ich?

Für alle Aufgaben, die man nicht machen will oder wo man weiß, dass man sie auf Dauer nicht machen kann (aus gesundheitlichen, körperlichen oder seelischen Gründen), ist es absolut wichtig, eine Lösung bzw. einen Weg zu finden, es abzugeben oder abzuschließen. Andernfalls wird sich die Gesundheit über kurz oder lang rächen.