

dersprüche zu erkennen.

Meinen Innenraum aufräumen und alle Störungen, die von außen auf mich zu kommen, verarbeiten und mich dann entsprechen zu verhalten. Anstrengende Arbeit ist es, in Bewegung sein. Es macht das Leben lebenswert und kann dich in den Ge-

nuss bringen, das eigene Leben reichhaltig zu gestalten. Es ist ein gutes Gefühl kraftvoll das Leben mitzugestalten. (H.W.)

Zitat:

Leben ist das, was passiert, während du andere Dinge im Kopf hast.

John Lenn

Wie erschließe ich mir neue Kraftquellen im Alltag? Was ist an Kraft und Hoffnungen vorhanden?

Die Gewohnheit, die Wiederholungen das immer Wiederkehrende, Dinge, die tagtäglich gemacht werden müssen nehmen uns oft die Lust und lähmen unseren Alltag. Das Schlimmste was passieren kann, ist sich zu weigern und nichts mehr zu tun. Kein Bock mehr auf nichts - Dröger Tag und nur noch antriebsarm. Müde erschöpft und lustlos, gelangweilt. Eine innere Leere, die nicht lebenswert ist.

Wichtig ist die Schönheit und die Kraftquellen des Lebens, die der Mensch für sich selbst nutzen kann, aber auch zu erkennen, dass ich genügend Ruhe und Muße für mein Leben brauche, um mich zu entscheiden, was ich wirklich will. Meine Grundeinstellung ist lebensbejahend und ich habe die Hoffnung, dass ich in der Lage bin, Entscheidungen zu treffen und diese auch umsetzen kann. Mein Potenzial liegt in meinem "starken Willen" und mein bisheriges Leben hat mir gezeigt, dass ich gut im Gleichgewicht bin.

Das, was ich zu lösen habe, löse ich. Manchmal fällt es mir leichter, doch ich muss mich auch dafür anstrengen. Eine neue Kultur der gemeinsamen Anstrengungen könnte das Le-

ben erleichtern.

Mein Lebensmotto ist, dass ich dran bleibe und nicht aufgebe. Ich bin krisensicher und bewege mich unerschrocken und angstfrei. Ich reflektiere mich und nehme mich jeden Tag neu unter die Lupe und verändere mich. Finde mich oft selbst als sehr anstrengend und bin immer wieder erstaunt, welche Kräfte in mir sind. Meine Wegbegleiter sind:



Blumen erleben (L.K.)

Aufräumen von meinem inneren Kopfkino
Natur & Kräuter bewusst zu erleben und zu beobachten
Schöne Musik hören
Entspannung, Autogenes Training oder PME
Achtsamkeit
Wertvolle Menschen
Gutes Essen und gute Gespräche
(H.W.)

Kraft und Hoffnung im Alltag

Hoffnung ist für mich der Glaube an das Gute und die Gerechtigkeit. Menschlichkeit, Hilfe zur Selbsthilfe, konkrete Hilfestellungen / Motivation zu geben, doch Hilfe ist auch begrenzt. Die Natur bewusst zu erleben. Tanzen. Das Leben zu bejahen, gute Gedanken und gute Gespräche bei einem gemütlichen Essen, Wasser trinken nicht vergessen. Täglich 15 Minuten Vitamin D tanken. Nach einem guten Essen sollst du ruhen und 100 kleine Schritte tun. Gegenseitige Ermutigungen, Lob, Kritik und Anregungen. Rückmeldungen

geben. Wissen und Erfahrungen zu nutzen und die Seele manchmal auch zu putzen und sich selbst etwas Gutes zu tun und genügend Schlaf.

Immer wieder stelle ich mir die Frage: wie komme ich in Aktion, wie und wo fange ich an. (N.W.)

Zitat:

Das Dasein ist köstlich, man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.

Peter Rosegger

Gewohnheit und Veränderung

Bei meinem Wunsch, Gewohnheiten zu verändern, ist es hilfreich, nicht vom Anspruch her zu denken, vom Anspruch, den ich habe oder den womöglich andere haben und mich unter Druck setzen. Schön kann es sein, in Momenten der Ruhe, wenn mir klar vor Augen kommt, was mir gelungen ist im Tag, was leicht fiel, auch etwas, zu dem ich mich durchgerungen habe und wobei mir hinterher wohler ums Herz ist - diese Zufriedenheit zu genießen. Ich kann das innere Bild zu der Sache vertiefen und mir vorstellen, wie es mehr Raum gewinnen wird in meinem Alltag, wie die positive Erfahrung sich wiederholen kann, wie sich eine neue Gewohnheit noch ausweiten kann in andere Bereiche...

Gut ist es, wenn ich nicht zu viel auf einmal verändern will. Gut ist es, Veränderungen anzugehen, wenn gerade etwas mehr Freiraum an Zeit da ist und wenn meine Kräfte nicht so stark schon gebunden sind an an-

dere Dinge. Gut ist es aber auch, wenn ein Teil kontinuierlich weiterläuft, der sich schon gut eingespielt hat. Das ist dann wie ein Standbein, wie eine feste Säule inmitten der ja manchmal unruhigen Bewegung, die mit Veränderung einhergeht. Denn mit Veränderungen geht auch eine gewisse Ungewissheit, manchmal ein Risiko einher: Was wird da jetzt passieren? Lust auf Neues und eine gewisse Experimentierfreude kann mir erleichtern, darauf zuzugehen. Wenn ich bestimmte Angewohnheiten ersetzen will durch ein anderes Verhalten, ist es gut, meine alten Angewohnheiten nicht zu negativ zu bewerten und mir zu verzeihen, wenn ich mal wieder aus dem alten Muster handle. Milde und Selbstliebe hilft mir hindurch, hilft mir weiter zum neuen anderen Verhalten. Motivierend wirkt es, wenn ich meine Erfolgserlebnisse, auch Teilerfolgserlebnisse bewusst wahrnehme, wenn ich auch mal stolz auf mich bin, über das was ich schon selbst geschafft