

Leben ist Bewegung

Veränderungen finden immer statt, ob man will oder nicht. Der einzige Unterschied ist, sich als Opfer von Umständen oder der Vergangenheit zu fühlen oder mit der Bewegung des Lebens zu gehen. Das heißt Verantwortung für Getanes und Unterlassenes zu übernehmen und daraus schlussfolgernd zu handeln.

Das Jahresende lädt dazu ein, auf das Geschehen und die Ergebnisse der letzten Monate zurück zu blicken. Wir stellen uns Fragen wie:

- Was habe ich geschafft / geschaffen?
- Was hatte ich vor?
- Was davon habe ich umgesetzt?

Und daraus reflektierend ergibt sich:

- Was ist besser gelaufen, als erwartet? Können Sie erkennen wodurch?
- Gibt es Dinge, die hätten besser laufen sollen?
- Welche Entscheidungen haben Ihre Ziele vereitelt?

Haben Sie sich manchmal „fremdgesteuert“ gefühlt?

Möchten Sie im neuen Jahr in dieser Haltung bleiben oder das Steuer endlich selbst in die Hand nehmen?

Mit der Bewegung des Lebens gehen heißt manchmal auch, den Kampf gegen alte Muster und Glaubenssätze aufzugeben. Kämpfen kostet unnötig viel Kraft.

Warum nicht einmal die Perspektive wechseln? Welche lichten Seiten könnten in den unliebsamen Mustern stecken? Sie entpuppen sich vielleicht als wertvolle Ressourcen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen besinnliche Feiertage und einen guten Start in ein bewegtes und bewegendes erlebensreiches Jahr 2017.



Herzlichst Ihre
Monika Niebisch