

Mein Geschenk für dich

MEIN GESCHENK FÜR DICH



...Lebensfluss

IMPULSE für Deinen Lebenspuß!

Warum suchst Du hier im Internet, bist Du neugierig oder unzufrieden? Bist Du offen für eine Veränderung oder brauchst Du noch Zeit und schaust erst mal was es so gibt, was andere so machen? So habe ich auch angefangen: Ich war unzufrieden mit mir selbst, wusste gar nicht was ich wollte, wusste nur, **dass ich so nicht mehr leben wollte.** Ich habe viele

Internetseiten angesehen, esoterische Bücher gelesen, Seminare besucht und dadurch immer mehr erfahren, was es so gibt, was dies oder jenes mit mir bzw. aus mir gemacht hat. Von allem habe ich mir immer das herausgesucht, was für mich gestimmt hat: so haben viele Puzzle-Teile dazu beigetragen, dass ich immer mehr erkannt habe, wo ich stehe und was die Ursache von Situationen ist, in denen ich mich befinde. Der nächste Schritt war dann ernsthaft zu überlegen, ob ich bereit bin etwas zu verändern, damit es mir besser geht. Es tauchten die gleichen Fragen immer wieder auf:

- will ich über meinen Schatten springen, meinen Schweinehund überwinden?
- bin ich bereit liebgewonnene Gewohnheiten zu verändern oder gar aufzugeben?
- traue ich mich manchen Menschen die Wahrheit zu sagen, um zu mir zu stehen, ohne Angst vor den Konsequenzen?
- was ist, wenn ich dieses und jenes mache und vorher noch nicht klar ist, wie es ausgehen kann. Kann ich meine Ängste überwinden und habe den Mut weiter zu machen?
- kann ich damit umgehen, wenn andere Menschen das kritisieren, was ich jetzt mache? Ist es mir egal, habe ich Schuldgefühle oder mache ich wieder einen Rückzieher, weil ich noch nicht die Kraft habe es durchzustehen?

Ich hatte mit vielen großen Veränderungen auf einmal angefangen: meine Ehe beendet, eine neue Partnerschaft eingegangen, an einen neuen Ort weiter entfernt der Heimat gezogen und habe meinen Arbeitsplatz gewechselt. Aber damit waren nur die äußeren Umstände verändert und neue Erfahrungen und Erlebnisse gesammelt. Die Ursache meiner „Unzufriedenheit“ war dadurch keineswegs geklärt und hat mich im Laufe der Zeit wieder eingeholt. Erst als ich mir wirklich bewusst wurde, welche Muster und Abläufe sich in meinem Leben – und letztendlich auch deren Auswirkungen in meinem Körper – immer wiederholten, habe ich angefangen auch andere Veränderungen

vorzunehmen. Ich war in vielen Dingen sehr konsequent, auch wenn es nicht immer so leicht war und wirklich Überwindung gebraucht hat. Manchmal wollte ich zu viel und zu schnell alles auf einmal ändern und habe so viel von mir verlangt, dass ich mich selbst unter Druck gesetzt habe und es mir dadurch auch nicht gut ging. Ich lernte immer mehr achtsam mit mir und meinem Körper umzugehen und alles etwas langsamer angehen zu lassen. Mir ist klar geworden, dass jede Veränderung und Bewusstwerdung, wie „klein“ sie auch sein mag (wir denken ja nur, dass sie „klein“ ist!), viele Prozesse in Gang setzt. Alle meine Schritte dürfen jetzt mit meinem Leben „kompatibel“ sein, leicht sein, und mich nicht noch mehr belasten. Ich verliere mein Ziel nicht aus den Augen, gehe jedoch Schritt für Schritt, in meinem Tempo. Egal was andere machen oder wie schnell sie gehen.

Mein Geschenk für DICH

IMPULSE für Deinen Lebenspuß!

Ich habe viele Impulse in Form von Fragen für Dich zusammengestellt, bei deren Beantwortung Du Bewusstwerdung und Klarheit für Dich finden kannst.

Teil 1: Deine Bestandsaufnahme – Was ist?

JA, ICH bin bereit für MEINE Bestandsaufnahme!

Teil 2: Das bist DU – Was kann sein? Was will ich?

JA, ICH schreibe jetzt auf was ICH wirklich bin!

Teil 3: Die Reise Deines Lebens – Welchen Ballast lasse ich los?

JA, ICH bin bereit die Verantwortung für MEIN Leben zu übernehmen!