

Dezember/Jänner-Ausgabe: WASSER

Neubeginn - ganz in meinem Element

Expertinnenseite von Petra Bosch & Stella Mandusic



- **Feinde der Veränderung**
- **Alles was ich nicht loslassen kann...**
- **Neuausrichtung mit kraftvollen Visionen**
- **Seminartipp**
- **Kontakt**

Neubeginn - ganz in meinem Element

Im Neuen Jahr wird alles besser? Die guten Vorsätze zum Jahreswechsel zeigen uns - alle Jahre wieder - immer eine Sehnsucht, gewissen Lebensbereichen eine neue Richtung zu verleihen. Doch das ist leichter gesagt, als getan, oder?

Die Ideen und Wünsche eines neu kreierte Daseins voller Glück, Freude und Harmonie scheitern oft durch das Festhalten an Gewohntem, Selbstzweifeln, Ängsten und nicht selten an Bequemlichkeit.

Veränderung beginnt aber immer damit, etwas wirklich zu beenden und endet erst so mit dem Neubeginn!

Feinde der Veränderung...

Angst vor Unbekanntem

Das, was wir (noch) nicht kennen, scheint wie ein undurchdringlicher Nebel vor uns zu liegen. Was wir in dem Nebel nicht sehen können, macht Angst. Sie hindert uns daran, das zu tun, was wir tun möchten, nämlich unser Leben zu leben, wie wir es wollen.

Zwischen unserem augenblicklichen Standort und dem großen Unbekannten, liegen aber viele kleine Schritte, die zuerst getan werden wollen. Man muss auch nicht immer sofort ins kalte Wasser springen, denn am Weg der Veränderung ist es vor allem wichtig, in Bewegung zu bleiben und sich von scheinbaren Niederlagen nicht entmutigen zu lassen.

Das Hintertürchen "Unentschlossenheit"

Meist wissen wir ganz genau, was wir nicht mehr beibehalten wollen. Doch was wollen wir wirklich? Wo soll unsere Reise hingehen?

Gerne lassen wir uns Hintertürchen offen, um uns nicht eindeutig für einen Weg entscheiden zu müssen. Das führt jedoch oft zu "halben Sachen", die letztlich an mangelnder Klarheit scheitern. Je klarer also die Entscheidung und das Ziel, desto kraftvoller können wir unsere Energie fokussieren - und das führt früher oder später immer zu Erfolgen, auch wenn das endgültige Ziel noch nicht erreicht ist. Einmal per Umweg ein Ziel zu erreichen ist jedenfalls besser, als unschlüssig auf Stelle zu verharren, auf ein Wunder zu warten oder jemanden, der einem sagt, was zu tun ist.

Stellen Sie sich einmal einen Raum mit vielen Türen vor. Wenn Sie alle Türen geöffnet lassen, schwindet durch jede Türe Energie. Wenn Sie sich aber für eine Türe entscheiden, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nur in die eine, von Ihnen gewählte Richtung.

Sicherheit

Wer möchte sich nicht gerne ein kontinuierliches Ausmaß an materieller und emotionaler Sicherheit und Stabilität in seinem Leben schaffen? Doch ist das Festklammern an Sicherheiten immer förderlich?

Wenn wir allzu sehr an Sicherem und Gewohntem festhalten, werden wir unbeweglich und vor allem auch unfrei. Wir binden uns an Menschen, Besitz und alles Mögliche und oft handelt es sich dabei nur um scheinbare Sicherheiten, denn der Schein trügt oft und morgen kann die Welt schon ganz anders aussehen. Menschen gehen aus unserem Leben, Besitz verliert seinen Wert usw.

Warten

Allzu gerne warten wir ab, ob es anders wird. Auf das Einhalten von Versprechungen oder Terminen, auf Verabredungen, Lob, das Wetter, die günstigeren Umstände, den/die neue ChefIn,...

Seit unserer Kindheit kennen wir Sätze, wie:

"Warte, bis du an der Reihe bist"

"Warte, bis du größer bist"

"Warte, bis du gefragt wirst"

"Warte bis, warte ab, warte auf, warte, warte, warte...."

Die Erwartungshaltung lässt uns oftmals das Leben passiv "erleiden", statt aktiv zu erleben und selbst zu gestalten. Das Warten zu beenden, bringt die starre Position in Fluss und damit beginnt schon die erste Veränderung!

Alles, was ich nicht loslassen kann, wird mir irgendwann zum Los!



Loslassen beginnt immer mit der achtsamen Wahrnehmung der Umgebung, eigener Verhaltensweisen und Denkstrukturen sowie der aktiven und bewussten Entscheidung, sich von ausgedientem und hinderlichem (Lebens)Ballast zu verabschieden.

Wenn wir etwas loslassen wollen, sollten wir es nicht bekämpfen. Denn Kampf ist mangelnde Akzeptanz und erzeugt enormen Druck - und Druck erzeugt immer Gegendruck!

Loslassen heißt, das Leben vertrauensvoll geschehen zu lassen, statt es mit Gewalt kontrollieren und verändern zu wollen!

Erste Schritte:

- Beginnen Sie, sich eine Liste aller Lebensbereiche anzulegen und notieren Sie alles, was Sie loslassen und verabschieden möchten. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt und beschäftigen Sie sich so oft wie möglich damit.
- Um herauszufinden, was für Ihr gesundes, glückliches und erfülltes Leben hinderlich ist, können Sie sich eine Frage stellen: "Bereichert er/sie/es noch mein Leben?" Ganz gleich, ob es sich um Menschen, Ihren derzeitigen Beruf, Materielles usw. handelt. Wenn Sie sich diese Frage mit einem "Nein" beantworten, dann ist es höchste Zeit, Veränderungen vorzunehmen und - zum Loslassen!

Das alles erfordert in erster Linie Achtsamkeit und einen ehrlichen Umgang mit sich selbst. Seien Sie aber nicht gegen das Alte und Gewohnte, sondern einfach für das Neue!

**Wer ständig glücklich sein möchte,
muss sich oft verändern!**

(Konfuzius)

Neuausrichtung mit kraftvollen Visionen



Um sich mit kraftvollen Visionen neu auszurichten, braucht es oftmals Mut, über scheinbare Grenzen hinwegzusehen und sich in die sogenannte Adlerperspektive zu erheben.

Stellen Sie sich vor, Sie haben all Ihre "Feinde der Veränderung" in "hilfreiche Freunde für Veränderung" verwandelt und können nun Ihr Leben nach Ihrem Ermessen gestalten. Die Qualitäten in Ihr Leben bringen, die Sie sich sehnlichst wünschen. All das tun, was Ihr Herz zum Blühen bringt, Ihre Seele zum Strahlen und Ihre Augen zum Leuchten. Sie empfinden Ihr Leben wie einen spielerischen Freudentanz und haben vollstes Vertrauen in sich Selbst und Ihre Vorhaben.

Gehen Sie hinaus in die Natur, machen Sie Ihren Kopf frei von Alltagsgedanken, hören Sie ganz auf Ihr Herz und stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

- Wie würde ich mein Leben gestalten, wenn ich im Vorhinein wüsste, dass alles gelingt?
- Was war die großartigste Version, die ich jemals von mir hatte?
- Was bringt mich in meine Kraft?
- Wann habe ich das Gefühl, ganz ich selbst zu sein?
- Wann verstelle ich mich, verleugne meine Wünsche oder trage eine Maske?
- Wie soll die Erde nach meinem innersten Wunsch aussehen, wenn ich diese verlasse? Und wie will ich zu dieser Vision am Ende meines Lebens beigetragen haben?

Seien Sie ehrlich zu sich und lassen Sie sich von Nelson Mandelas Antrittsrede zum südafrikanischen Präsidenten inspirieren, als er sagte:

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind.

Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.

Es ist unser Licht nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.

*Wir fragen uns: Wer bin ich, mich brilliant,
großartig, talentiert und phantastisch zu nennen?*

Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen?

Du bist ein Kind Gottes.

Sich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.

*Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich klein zu machen,
so dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen.*

Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es Kinder tun.

Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Einzelnen.

*Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen lassen,
geben wir unbewusst anderen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.*

Herzlichst,
Petra Bosch & Stella Mandusic

Seminartipp:

"Neubeginn... mit klaren Visionen in mein neues Leben"

Seminarreise nach Ibiza vom 29.5.-4.6.2011

- Bestandsaufnahme meiner derzeitigen Lebenssituation
- Sich von Überholtem und Hinderlichem befreien und Altes loslassen
- Meine innere Kraft aktivieren und Hilfreiches integrieren
- Klare Visionen und Neuausrichtung für mein Leben
- Erste konkrete Schritte mit voller Kraft voraus!

Seminarpreis und Unterkunft im DZ:

Normalpreis € 618,- - **Frühbucher € 558,- bis 31.1.2011**

Exklusive: Anreise, Verpflegung und persönliche Ausgaben. EZ gegen Aufpreis möglich. Der Flugpreis liegt dzt. bei € 230,- (je früher Sie buchen, desto günstiger) und wir unterstützen Sie gern bei Ihrer Buchung.

Kontakt:



Stella Mandusic

+43 (0) 699/11664920

stella.mandusic@abenteuer-leben.at

www.abenteuer-leben.at

Petra Bosch

+43 (0) 676/6146820

petra.bosch@lifespirt.at

www.lifespirt.at



(Bildquelle: www.fotolia.at)