

## **Wandel und Beständigkeit** *Newsletter September 2007*

### **Wachsen oder Stagnieren**

Was sich nicht ändert, lebt nicht. Wir denken vielleicht, wir könnten alles einschließlich uns selbst beim Alten lassen. Aber diese Chance haben wir gar nicht. Da das Leben um uns herum und unsere innere Natur Lebendigkeit und ständiges Lernen und Entfalten sind, haben wir nur die Wahl, uns dafür zu öffnen oder Frust und Stagnation zu erfahren. Wenn wir nicht für Veränderungen offen sind, wirken die Impulse unbewusst in uns und drücken sich auf verquere Weise doch aus oder wir erleben sie als Veränderungsdruck von aussen.

Fragen Sie sich also: In welchen Lebensbereichen fühlen Sie sich unzufrieden? Wo stecken Sie gerade fest? Welche Impulse für persönliches und berufliches Wachstum kommen darin versteckt zum Ausdruck? Was brauchen Sie jetzt um sich lebendiger zu fühlen? Bei Bedarf hilft Entwicklungsorientiertes Coaching, um Antworten und neue Perspektiven zu finden. Unser Abendkolleg "Changemanagement" hilft Führungskräften den Wandel im Betrieb aktiv zu gestalten.

### **Lust auf Veränderung**

Wie können wir aber Veränderungsimpulse erkennen? Achten Sie auf Wünsche, die immer wieder auftauchen. Wie können Sie diese ernst nehmen und in Ihrem Leben angemessen verwirklichen?

Welche Träume träumen Sie immer wieder? Welche verschlüsselten Botschaften könnten darin liegen? Wenn Sie einfach alle Traumhalte als Aspekte ihrer eigenen Seele ansehen, erschliesst sich der Zugang oft leichter.

Welche Veränderungswünsche drückt Ihre Seele indirekt über Ihren Körper aus, z.B. durch Schmerzen oder Funktionsstörungen? Welche Angst sitzt im Nacken, welche Wut im Bauch? Welche Impulse, besser für sich zu sorgen zeigen sich darin.

Viele Veränderungsimpulse kommen "scheinbar" von aussen, durch Veränderungen in der familiären Situation, der Arbeitssituation oder sonst in der Umgebung. Wenn wir sie als Herausforderungen begreifen, um zu lernen, mögen das sehr herausfordernde Erfahrungen werden. Aber wir fühlen uns meistens lebendiger und letztlich zufriedener. Steigen Sie immer mal wieder aus dem Hamsterrad aus. Nehmen Sie sich Zeit, um einführend zu erforschen, was Sie jetzt tun oder lassen oder ändern sollten, um mehr Frische in ihr Leben zu bringen. Unser 14-tägiger Abendkurs zur Achtsamkeit im Alltag begleitet beim persönlichen "Lebens-Wandel".

### **Wandel braucht Stabilität**

Offen zu sein für Veränderung und Lernen ist oft gar nicht so einfach. Wir sehnen uns im Alltagstrubel vielleicht viel mehr nach Ruhe und Beständigkeit.

Wenn wir nur nach außen orientiert sind, geht uns die innere Mitte verloren. Wir verhalten uns vielleicht wie ein Sportwagenfahrer, der dauernd Gas gibt und den Motor hochdreht, aber die Bremse nicht mehr findet.

Wie schalten Sie regelmäßig runter? Was tun Sie um immer wieder Ihre innere Mitte zu stärken und sich neu auszurichten?

Durch regelmässige Achtsamkeitsmeditation lernen wir zunehmend in uns selbst zu ruhen. Wir gewinnen mehr Unabhängigkeit und Kraft zum Handeln.

Durch Bewegung und Übungen zur Stärkung der Präsenz können wir uns erden und unseren Körper zunehmend als einen sicheren angstfreien Ort erfahren. Wir werden selbst-bewusster und selbst-sicherer und damit auch offener für Wandel und Lernen.

### **Link-, Lese-, Seh- und Hörtipps**

- Michael Mary und Henny Nordholt beschreiben in ihrem Buch: Change - Lust auf Veränderung, wie wir die Impulse zur Veränderung, die ständig uns wirken, besser erkennen und aktiv für inneres und äusseres Wachstum nutzen können. 7,90 €
- Mit Richard Gere und Jennifer Lopez lernen Sie in "Darf ich bitten", dem Leben tanzend neu zu begegnen. DVD. 7,95 €
- Tanzen Sie doch gleich selbst zu Weltmusik vom Feinsten mit Souad Massi: Deb - heart broken. Vollblütig, frisch, arabisch: CD 12,90 €