



Willkommen zum "AlltagsAkrobatik"-Impuls am 21. Oktober 2011!

„Wo steh ich heute? Mutmachung zum Besinnen!“

Schokoweihnachtsmänner in den Einkaufsregalen kündigen sie bereits an, die „stade“ Zeit, die eigentlich gar keine ist. Schade. Wäre das doch gerade für AlltagsAkrobatinnen und alle, die mit vielen Lebens-Bällen jonglieren, zum Jahresausklang genau der richtige Zeitpunkt, um innezuhalten und wirklich „stad“ zu werden. Um Bilanz zu ziehen und um zu resümieren: Wo steh' ich eigentlich gerade in meinem Leben? Wollte ich da hin? Und wenn nein: wohin sollte es ursprünglich gehen? Übrigens: Nicht nur Sie haben etwas von mehr innerer Klarheit. Auch den Anderen hilft es, Sie konkreter wahrzunehmen mit Ihren Bedürfnissen. Diese wissen dann rasch, woran sie bei Ihnen sind. Und wofür Sie stehen!
Hilfreich für Ihre persönliche Durchsetzungskraft und Kommunikation.

Vielleicht kann ich Ihnen Lust machen auf eine **persönliche Standortbestimmung**, auf Ihre **Lebens-Positionierung**, eine kleine **Zwischenbilanz** im Übergang vom alten zum neuen Jahr. Mit praktischen Tipps und inhaltlichen Impulsen.
Sich Besinnungs-Zeit nehmen

Klar ist zunächst mal: Ohne bewusstes Freischaufeln und geplantes Einräumen einer solchen „Besinnungszeit“ geht's nicht. Im Alltag zwischen Job, Einkäufen und Kindergeschrei schafft es niemand, in sich zu gehen. Und schon gar nicht im Weihnachtstrubel und Besenkungswahnsinn. Da gerät man höchstens außer sich.

- Planen Sie also in Ihrem Kalender ein Date mit sich selbst ein. Einen Nachmittag, einen ganzen Tag oder - besser noch - ein Wochenende.
- Verlassen Sie die gewohnte Umgebung und wechseln Sie die Perspektive. Suchen Sie sich ein kleines Hotel oder eine nette Pension. Oder verbringen Sie ein Wochenende im Kloster. Das Kloster St. Ottilien nahe beim Ammersee lädt beispielsweise zu Oasentagen oder Besinnungswochenenden ein. Sie können aber auch einfach als Gast übernachten, ohne Kursprogramm. Zu innerer und äußerer Erholung. Zum Einlassen auf den klösterlichen Rhythmus oder zur Teilnahme an den Gebetszeiten in der Klosterkirche. Zu Zeiten der Stille und zur Möglichkeit eines Gesprächs mit dem Gästepater oder einem anderen Mönch.
- Machen Sie einen langen Spaziergang in der Natur. Gehen Sie in den Wald, setzen Sie sich in's Moos unter einen Baum. Schauen Sie auf einen See. Gehen Sie auf einen Berg. Oder besuchen Sie einen der magischen Kraftorte in Bayern. Fritz Fenzl hat in seinem Buch „Magische Orte in Bayern“ vieler solcher besonderen Plätze zusammengestellt, viele davon direkt vor den Toren Münchens.

Lassen Sie sich inspirieren und schaffen Sie Raum, in dem Gedanken kommen und gehen können.
Kommen Sie zur Ruhe – und kommen Sie bei sich an.



Zurückschauen und Anerkennen

Ein Jahr geht zu Ende. Vieles ist geschehen und Wunderbares hat sich ereignet. Auch wenn oft nur das hängen bleibt, was schiefgelaufen ist. Die folgenden Impulsfragen können Sie unterstützen und Ihnen Orientierung geben bei der Rückschau:

- Auf was sind Sie besonders stolz im vergangenen Jahr? Was hat gut funktioniert? Welche Träume konnten Sie verwirklichen? Wo haben Sie es geschafft, sich auf den Weg zu machen?
- Wie steht es um Ihre innere Balance? Wie ausbalanciert fühlen Sie sich nach diesem Jahr? Wann waren Sie wirklich in Ihrer Mitte? Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Welche Lebensbereiche sind vielleicht zu kurz gekommen? Welche Bereiche waren im Vordergrund? Ist das so gewollt?

Welche interessanten Begegnungen haben Sie gemacht, welche bereichernden Erfahrungen? Welche schwierigen Situationen gab es vielleicht? Was würden Sie in ähnlichen Situationen heute anders machen?

Vorschau und Vor-Freude

Drehen wir die Uhr einfach ein Jahr vor. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie schauen zurück auf das Jahr. Ihr Jahr 2012, das genau so geworden ist, wie Sie es sich gewünscht und vorgestellt haben.

- Welches innere Gefühl überwiegt nach diesem Jahr? Ist es Zufriedenheit? Freudige Aufregung? Stolz?
- Welche Rollen in Ihrem Leben, welche Lebensbereiche haben ein größeres Gewicht bekommen?
- Welcher Traum ist in Erfüllung gegangen? Was konnten Sie endlich verwirklichen?
- Was hat sich geändert und was durfte bleiben, wie es war?
- Wie hat sich Ihre Selbstdarstellung als Unternehmerin verändert? Woran habe Sie gefeilt und welche Auswirkung hat das auf Ihr Profil und Erfolg?

Halten Sie Ihre Gedanken zu Rück- und Vorschau am besten schriftlich fest.
Als hilfreiche Impulse für Ihre nächsten Besinnungs-Zeit 2012 / 2013 ;-)

Herzlichst, Ihre Tatjana Nuding

Kontakt: tatjana.nuding@quantenspringerin.de