

Das «gute» Leben...

Pauline Frust sitzt mit ihren beiden Kindern am Frühstückstisch. Alle sind sie eh schon zu spät dran, Pauline hat schlecht geschlafen, jetzt verschüttet ihre Jüngste auch noch die Ovi und der Hund müsste längst schon Gassi...

Im gleichen Haus, eine Etage über Frustens, Familie Leicht. Petra Leicht hat zwar auch nicht ganz durchgeschlafen: Ihr Jüngster hustet. Doch ist sie beim Aufstehen froh und dankbar, dass es ihm bereits besser geht als gestern. Die kleine Tour mit dem Hund eben hat ihr auch gut getan: Das wunderbare Morgenrot gibt ihr Lebenskraft und Freude. Es ist ihre Morgenmeditation. Daran vermag auch die ebenfalls verschüttete Ovi ihrer Zweitältesten nicht viel zu ändern.

Petra scheint ihren «gesunden Draht» zur Welt nicht aufgegeben zu haben. Wertschätzung, Dankbarkeit und Achtung vor dem, was ist, auch vor den Lebensaufgaben, hat sie nicht verloren. Ob Pauline diese Werte noch kennt? Im Innersten sicher, davon bin ich überzeugt; das haben unzählige Coachings hin zu dem, «was ich wirklich bin», bewiesen.

Was will ich wirklich? Und was nicht mehr? Habe ich schon einmal über meine Gewohnhei-

ten und Glaubenssätze nachgedacht? In gesundem Rahmen krank machende über Bord geworfen? Meine inneren Antreiber erkannt und mir zuliebe zu recht gerückt?

Muss ich wirklich, was ich meine zu müssen, oder schaffe ich es, mich zu entscheiden: für mein «gutes» Leben?

Sogleich tauchen da finanzielle Überlegungen auf; dazu, wie schief es doch in Job und Beziehung, gesundheitlich läuft. Daran lässt sich eh nichts ändern. Oder vielleicht doch: schrittweise?

Welches genau sind meine Werte, was ist mir wichtig und wo sind meine Ressourcen, die grössten Fähigkeiten, mit denen ich – «gesund» und «gut» – mein Leben bestreiten kann und will? Was hält mich davon ab, es zu tun?

Wer sich frühzeitig, möglichst vor dem schleichenden Burnout, diese und weitere interessante Gedanken macht zu sich und dem eigenen «guten» Leben, dessen «Flamme» braucht nicht erst «aus» zu gehen, auszubrennen.

Behalten hat Petra ihr Wissen um Selbstwirksamkeit und ihre Motivation von innen heraus.



Monika Lanz

Da sind unverbesserliche Vertreter des «guten» Lebens, wie Aristoteles, mit ihm andere wie Erich Fromm in seiner «Kunst des Lebens». Ich zähle mich dazu.

Wenn Menschen gerade in Zeiten grosser Herausforderungen letztendlich zurückfinden zu dem, was sie wirklich sind und wollen – dann ist die Welt dem «guten» Leben ein Stück näher. Und dafür ist es nie zu spät.

Ist das, wonach Pauline im Innersten sucht? Die Chance ist gross, auch wenn «nur» unbewusst? – So schnell gehen sie uns nicht verloren, der Bezug zur Welt und der Wille, das eigene Leben zu gestalten anstatt von ihm gelebt zu werden. Aristoteles, Erich Fromm und viele andere, die für das gute Leben stehen, würden kaum noch gelesen, wenn dem anders wäre.

Resilienz, Widerstandskraft also, ist erlernbar, jederzeit. Das nur eine der zahlreichen guten Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Mit dem zurückgewonnenen Gefühl von Selbstwirksamkeit und mehr Freude am Leben korreliert ebenso nachweislich die Erfahrung sozialer Anerkennung.

Jede Flamme, die zu erlöschen droht, hat einmal gebrannt, gelodert. Wofür brennen Sie? Was hindert Sie daran, wirklich sagen zu können, mein Leben ist «gut»? – «Self-Focussing» ist das System und die von mir entwickelte Coaching-Methode als Antwort und Entwicklungsweg für Sie.

Holen Sie sich Ihren Rat:

Schon am Morgen Stau im Pendelverkehr, mittags kaum Zeit zum Essen, abends quengelnde Kinder? Chronische Überforderung schmälert nicht nur die Gesundheit, sondern ebenso die Lebensfreude. Welche einfachen Massnahmen helfen, den Alltag entspannter und wieder freudig zu erleben?

Fragen Sie nach unter: ratgeberlanz@aargauer-woche.ch

Ihre Anfrage wird anonym publiziert. Die Redaktion behält sich die Wahl der veröffentlichten Frage vor.

Coaching-Package:

In 5 Wochen-Schritten zum Erkennen und Lösen von Blockaden in meinem Leben, gegen Stress und Überdruß hin zu Selbstwirksamkeit und dem, was ich wirklich bin. Sie arbeiten für sich, dann und dort, wo es für Sie passt und stimmt:

- 5 schriftliche Übungen, nach unserem ersten (Telefon- oder Skype-)Gespräch auf Sie persönlich zugeschnitten, individualisiert, einfach und wirksam
- für jeden Wochenschritt zusätzlich eine Meditation per mp3
- 2 weitere individuelle Coachings (auch per Skype), Zeitpunkte wählbar
- 1 Seminar oder weiteres Angebot der Praxis Neue Zeiten

CHF 2100.—

Deluxe-Package:

Hinzu kommen 5 BioEnergie-Behandlungen (Akupressurform auf der Wirbelsäule, Chakrarbeit): Das Rundum-Paket zur wirklichen Transformation

CHF 2700.—

www.neuezeiten.ch

Vorankündigung:

Nach Ostern laufend Vortragstermine zur «Self-Focussing»-Methode unter dem Titel «Lebe Deinen Raum». Gespannt?