



## Inspiration – Zeit für Lebendigkeit

### Das 20-Minuten-Glücksrezept

Ein Teilnehmer am After Work Forum sagte mir beim Apéro, dass er gehofft hätte, ein 20-Minuten-Glücksrezept von mir vermittelt zu bekommen... Das wäre wirklich eine tolle Sache :-). Die von mir selbst angewandten Selbstcoaching-Methoden hin zu mehr Momenten der Freude und des Glücks dauern etwas länger. Doch die daraus entstehende Lebensqualität vergrössert zusehends meine Motivation, Geduld und Ausdauer. Ich erinnere mich noch gut an folgende Situation:

**Erinnerung** Mein Sohn kuschelt sich morgens unter meine warme Decke, schmiegt sich eng an mich, legt sein Ärmchen über meinen Bauch und vergräbt seine Nase in meiner Haut. *Ich bin glücklich* – denke ich. Plötzlich realisiere ich den Gedanken. Wie fühlt sich dieses Glück eigentlich an? Ich fühle... und spüre... nichts. Sehr ernüchternd. Der Gedanke ist schön und gleichzeitig leblos, wie eine Hülle. Ich bleibe weiter aufmerksam. Immer bewusster nehme ich eine unangenehme Leere wahr. Nach einer gefühlten Ewigkeit taucht Trauer auf. Verlustangst. Ein Kloss im Hals, Enge in der Brust. Ich bleibe bewusst, ohne zu bewerten und zu urteilen. Angst steigt auf. Angst, Menschen zu verlieren, die ich liebe. Szenen aus meiner Kindheit werden wach. Meine Mutter im Spital. Diagnose Hautkrebs. Überlebenschancen: gering. Alle haben Angst. Darüber gesprochen wird nicht. Die Zeit vergeht, meine Mutter wird wieder gesund. Doch vieles bleibt zurück: beängstigende Bilder vom Spital, Fantasien von Verlust und Tod, unverarbeitete Emotionen und Verkrampfungen im Körper. Alles in einem gut verschnürten Päckchen irgendwo in mir deponiert. Glück nur zu denken scheint mir sicherer, als es lebendig zu erfahren mit der Option zu verlieren und zu leiden. Doch jetzt liegt mein Sohn neben mir und ich bin nicht (mehr) fähig, Liebe und Glück wirklich zu fühlen. Will ich wirklich im Schutz der Gedanken durch die weiteren Jahre gehen? Wertvolle, lebendige Momente vorbeiziehen lassen, 'nur' wegen der im Untergrund wirkenden Vorstellung, ich könnte irgendwann verlieren?



*Herzlichst,  
Corinne E. Sutter*

**Folgen** Diese Erfahrung rüttelte mich auf. Als Coach weiss ich natürlich, dass solche Schutzmuster einen Rattenschwanz an Blockaden mit sich bringen.

- Je mehr wir versuchen, das Leben durch Denken zu kontrollieren, desto abgeschnittener sind wir von uns selbst: von dem, was wir wirklich sind; von unserer Intuition; vom Wissen darüber, was wir wollen und wozu wir auf dieser Welt sind.
- Die Kraft der Anziehung (Resonanzprinzip) sorgt dafür, dass wir genau diese Erfahrungen in unser Leben ziehen, die wir bewusst oder unbewusst am meisten fürchten.
- Und wir kompensieren: Materielles soll das Glücksgefühl herbeiführen. Andere Menschen sollen uns glücklich machen. Gesundheit und Schönheit stehen für Glück. usw. Doch dieses kompensierende Glück ist vergänglich, abhängig von den äusseren Umständen und nie sättigend.

**Glück – wo bist du?** Ich machte mich also auf den Weg, Glück in mir selbst wieder fühlen zu lernen und damit die Tür zu Lebendigkeit und Freude weiter zu öffnen. Das war und ist ziemlich herausfordernd, denn ich schaue auf ein jahrelanges (unbewusstes) Gedankentraining zurück und bin ziemlich gut darin;-) Was ich auf dieser Reise entdeckte, ist faszinierend: Wahres Glück lässt sich tatsächlich nicht erdenken, es lässt sich nur erfahren – im Augenblick. Indem wir langsamer werden und in uns hineinspüren. Indem wir uns selbst als das wahrnehmen, was wir wirklich sind. Erstaunt stellte ich fest, dass das Glück in uns selbst liegt – immer gegenwärtig. Wir brauchen uns nur dafür zu öffnen bzw. die Barrieren, die wir dagegen aufgebaut haben, zu lösen. Das ist einfach und schwierig zugleich. Liegt das Glück uns doch näher, als unser eigener Atem. Doch vieles lenkt davon ab. Gedanken, belastende Emotionen oder körperliche Einschränkungen bzw. Schmerzen.

**Methoden** Viele Wege führen nach Rom. Genauso viele Wege führen wieder in die Lebensqualitäten von Glück, Sinnerfüllung und Liebe. Gerne stelle ich meine favorisierten Werkzeuge in den **After Work Foren** in Thun vor.

**After Work Forum  
in Thun auf dem  
Schlossberg**

**18 – 20 Uhr inkl.  
Netzwerk-Apéro**



**Über den Körper  
zu mehr Präsenz**  
(22.8.2017)

**Logosynthese©  
Worte wirken  
Wunder**  
(5.9.2017)

**The Work  
Gedanken  
transformieren**  
(18.9.2017)