

Inspirationsletter – Zeit für Lebendigkeit

Momente der Glückseligkeit im Berufsalltag

... das klingt kitschig, nicht wahr! Doch genau das ist es, was ich Ihnen in diesem Inspirationsletter näher bringen werde. Momente der Glückseligkeit haben die meisten schon erfahren: alles fühlt sich stimmig an. Die Zeit steht still. Ein Lächeln liegt im Gesicht. Freude und tiefe Zufriedenheit erfüllen den Moment. Es ist ein Zustand von Flow, Zentriertheit und Klarheit. Können Sie sich vorstellen, dass solche Momente im Berufsalltag normal werden? Während einem Kundengespräch, beim Schreiben einer Arbeit, in der Strategiesitzung, während dem Handwerk...

- Gute Nachricht** Diese Momente sind nicht blosser Zufall. Sie können zu einem festen Bestandteil im täglichen Leben werden. Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit stellen sich je länger je mehr ein.
- Realistische Nachricht** Momente der Glückseligkeit können nicht willentlich herbeigeführt werden. Wir können 'nur' einen entspannten und bewussten Rahmen schaffen, in dem dieser Flow entstehen kann. Was es dazu braucht ist Bewusstheit, Zeit, Ausdauer und Übung.
- Beispiel** Ich sitze vor dem Computer mit rauchendem Kopf. Die Kurzzusammenfassung von drei Sätzen für eine Ausschreibung will einfach nicht gelingen. Ich entwerfe und verwerfe wiederholt. Irgendwann stelle ich fest, dass ich nur aus dem Kopf heraus arbeite und die Verbindung zu meiner inneren Weisheit fehlt. Ich bin nicht im Flow, nicht zentriert. Klarheit stellt sich wenig ein. Da ich jahrelang mein Brain trainiert habe, kann ich auch aus diesem Zustand heraus einen stimmigen Text schreiben. Doch aus Erfahrung weiss ich, dass das gewisse ETWAS fehlen wird. Und es ist anstrengend, so zu schreiben.
- Methode** Ich lehne im Stuhl zurück, schliesse die Augen und lasse mich in meinen Körper hineinsinken. Bewusst nehme ich die unterschiedlichsten Verspannungen wahr, atme hinein, lasse los. Ein blockierender Gedanke kristallisiert sich heraus: *Wenn ich nicht die richtigen Worte finde, werden die Leser denken 'was erzählt die denn für einen Quatsch'.* Ich wende Logosynthese* für diese einschränkende Vorstellung an und nehme wahr, wie die blockierte Energie in Fluss kommt. Ich spüre ein von den Füßen aufsteigendes Kribbeln im Körper. Ein Lächeln im Gesicht taucht auf. Klarheit stellt sich ein. Die Worte bilden sich von selbst. In weniger als 5 Minuten steht der Text: aussagekräftig und ansprechend, auf den Punkt gebracht.
- Lernen** Solche Situationen erlebe ich immer häufiger und das ist bereichernd und erfüllend zugleich. Gelernt habe ich das jedoch nicht von gestern auf heute, sondern über mehrere Jahre mit konsequentem persönlichem Einsatz. Es braucht dazu:
- Voraussetzung**
- Wille, die Verantwortung für das persönliche Wohlbefinden zu übernehmen
 - Offenheit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen
 - Ausdauer, um für sich passende Methoden für die persönliche Entwicklung zu finden
 - Mut, klare Prioritäten im Leben zu setzen, um zeitliche und energetische Freiräume für die Selbstführung zu schaffen
 - Bei Bedarf unterstützende Fachpersonen
- Anekdote** Dazu eine Geschichte: Ein Spaziergänger sieht einen Holzfäller, der einen riesigen Haufen Holz hackt. Das geht ziemlich langsam, weil seine Axt stumpf ist. Der Spaziergänger fragt den Mann, warum er denn nicht zuerst die Axt schärft. Der Holzfäller deutet auf den Holzhaufen, der noch vor ihm liegt und antwortet: "Das ist doch klar – sehen Sie das nicht? Keine Zeit!"

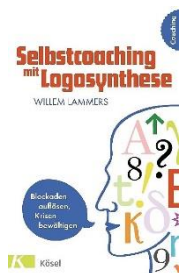
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohes Axtschärfen, im Wissen um die Momente von Glückseligkeit, die daraus erwachsen.



*Besinnliche
Weihnachtszeit und
einen guten Start im
neuen Jahr wünscht*

Corinne E. Sutter

***Buchempfehlung**
**Selbstcoaching
mit Logosynthese**



Dr. Willem Lambers, Psychotherapeut und Coach, vermittelt auf verständliche Art und Weise das sofort und nachhaltig wirksame Selbstcoaching mit Logosynthese. Probieren Sie es aus. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.