



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein neues Jahr hat begonnen, in dem Sie hoffentlich gut angekommen sind ...

Möge das Jahr 2015 für Sie ein gutes und bereicherndes Jahr mit vielen Erfahrungen, schönen Momenten und intensiven Begegnungen bei akzeptabler Gesundheit werden!

Auch in diesem Jahr können Sie sich auf spannende Impulse und provokante Anregungen von mir freuen.

Dazu passend gleich meine ersten Fragen an Sie in diesem Jahr:

Leben Sie schon oder warten Sie noch?

Und wenn Sie noch warten: Auf was?

Vielleicht kennen Sie Aussagen wie:

- „Wenn die Kinder erstmal aus dem Haus sind, dann ...“
- „Wenn unser Haus abbezahlt ist, dann ...“
- „Wenn ich einen besseren Job gefunden habe, dann ...“
- „Wenn ich in Rente bin, dann ...“
- „Wenn die Zeit reif ist, dann erfülle ich mir meinen Traum ...“.

Doch wann ist dieses „irgendwann“? Wie oft bedeutet es niemals?

Vielleicht werden Sie morgen von einem Auto umgefahren oder es kommt zum tödlichen Herzinfarkt oder ... - Wer weiß das schon?

Lohnt es sich wirklich, das Leben in Warteschleifen zu verbringen?

■ Wann ist also ein guter Zeitpunkt, um sich um all das zu kümmern, was mir oder Ihnen wirklich am Herzen liegt? Leo Tolstoi sagt:

■ „Denke immer daran, dass es nur eine richtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“

Das ist sicher leichter gelesen/gesagt als getan. Trotzdem: Für mich ist es im Alltag hilfreich, mir immer wieder bewusst zu machen, dass mein Leben im Moment stattfindet.

Leben Sie daher im Alltag, denn der Alltag ist Ihr Leben oder wie Siddhartha Gautama sagte: „Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.“

■ Wie geht es Ihnen mit den Zeilen? Stimmen Sie zu, halten Sie das für zu einfach, spüren Sie Protest, weil Sie nicht einfach nur das tun können, was Sie wollen, da Sachzwänge und Verantwortungen Sie im Griff haben oder ... Das alltägliche Leben ist vielfältig. Alles einfach kurzerhand hinzuschmeißen ist sicherlich keine Lösung.

Kann ich also meinen Verantwortungen gerecht werden und mich gleichzeitig um die Dinge kümmern, die mir wirklich wichtig sind?

■ Meinem Leben mehr „Erfüllung“ einzuhauchen, mehr von dem zu tun, was mir wichtig ist, kann anstrengend sein, Überwindung, Kraft, Mut und einiges mehr kosten. Widerstände werden mich blockieren, ich muss Energie mobilisieren, mich Ängsten stellen, Gewohnheiten hinterfragen, eine Menge Hürden überwinden und Einfallsreichtum beweisen.



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

In der Regel werde ich jedoch reich beschenkt, wenn ich mich traue und mir vertraue, mich auf das Abenteuer „Leben“ einlasse, auf das, was mir am Herzen liegt.

Wann fangen Sie damit an, mehr im Heute – Hier – Jetzt zu leben?

Wollen Sie leben oder warten, wie das Leben vorbei geht?

Vielleicht möchten Sie mit ein paar spannenden Fragen rund um dieses Thema in das Jahr starten, wie z.B.:

- Welche für mich wichtigen Dinge schiebe ich vor mir her?
- Was wollte ich schon lange unbedingt einmal tun?
- Wofür schlägt mein Herz?
- Was macht mein Leben lebenswert?
- Von was möchte ich ab sofort mehr in meinem Leben haben?

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie Ihr Leben leben und genießen – mit allen Sinnen, mit Leidenschaft und Feinfühligkeit für das, was Sinn für Sie macht.

Herzliche Grüße und passen Sie gut auf sich auf!



### Wenn ich mein Leben ...

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, im nächsten Leben, würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen,

ich würde mich mehr entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,

ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.

Ich würde nicht so gesund leben.

Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,

die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;

freilich hatte ich auch Momente der Freude,

aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,

würde Ich versuchen. nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls Du es noch nicht weißt,

aus diesen besteht nämlich das Leben;

nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,

würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein

barfuss gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen,

wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.“

- Jorge Luis Borges, argentinischer Dichter -