

LEBENSRAD - LEBENSBALANCE

12 Lebensthemenbereiche

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen..

1 / April

Mut/Neubeginn

Jeder Neubeginn enthält auch eine Chance und ist ein Appell, die Lebensumstände zu ändern.

Es geht darum die Angst vor dem Ungewissen, der Unentschlossenheit und Trägheit zu überwinden.

Folgende Schritte sind dabei hilfreich:

Setzen Sie ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Schaffen Sie sich einen runden Gesamtüberblick (Lebensrad) über Ihr Leben.

Formulieren Sie konkrete Wirkungsziele. Was wollen Sie und was sind Sie bereit dafür zu tun?

Haben Sie Mut für einen Neubeginn oder hängen Sie noch an Personen oder Umständen, die Sie nicht mehr befriedigen?

Machen Sie konkrete Pläne und die Veränderungen erfolgen Schritt für Schritt. Jeder Schritt, den Sie unternehmen, öffnet Ihnen neue Türen.

Es kann auch eine Veränderung auf Probe sein. Sie können auch etwas Neues ausprobieren auf einem Feld, wo es nichts ausmacht, wenn die Sache schief geht. Durch solche Handlungen erfahren Sie, wie Sie sich fühlen, wenn Sie sich dem Risiko des Ungewissen aussetzen. So lernen Sie auch neue Menschen, Lebensräume und Situationen kennen.

Draussen, vor der Vorstellung von recht machen und falsch machen ist ein Feld.

Da will ich mich mit Dir treffen.

Wenn die Seele sich dort ins Gras legt, ist die Welt zu voll, um zu reden. (Rumi)