

# Lebensrad | Lebensbalance

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/..

**8 / November 09**

## Inspiration zu Wandlung/Veränderung

Die Umstände des Lebens sind einem stetigen Wandel, ständiger Veränderung unterworfen. Die Substanz unseres Seins ist jedoch Präsenz, Vollkommenheit im Hier und Jetzt.

Veränderungen gehören zu unserem Leben. Ohne Veränderungen wäre keine Entwicklung, kein Wachstum möglich.

Weshalb machen uns Veränderungen oft Mühe, wenn sie doch viele Chancen und Möglichkeiten bieten? Ein paar Gedanken dazu:

- Veränderungen sind weder gut noch schlecht...
- Entscheidend ist, was wir daraus machen!
- Wollen wir unser Leben aktiv gestalten?
- Veränderungen bringen immer etwas Neues mit sich.
- Neues verursacht zuerst Verunsicherung, Ängste.
- Es ist zuerst nicht einschätzbar, was das Neue bringt.
- Widerstände gegen Veränderungen sind zu Beginn natürlich.
- Widerstände annehmen ist hilfreich, entspannt.
- Das Alte, Gewohnte führt nicht weiter, es gilt, Abschied nehmen.
- Loslassen, „Trauerarbeit“ braucht Zeit, um frei zu werden für das Neue.
- Die durch die Veränderung hervorgerufene Situation wird langsam vertraut.
- Sicherheit und Kompetenz für das Neue nehmen zu.
- Der Optimismus steigt, das Ziel ist gesetzt und rückt Schritt für Schritt näher.
- Der Veränderungsprozess kommt mit Erfolg in Gang.
- Die Veränderung führt zu einer Verbesserung der Lebenssituation.
- Die positive Erfahrung wird hilfreich bei nächsten Veränderungsprozessen
- Die Substanz des Seins ist gestärkt und erlebt sich als Selbstliebe und Vertrauen.

© visionleben, Richard-Wagner-Weg 4, 6005 Luzern