

„Ich bin ein alter Mann und ich habe viel Schreckliches erlebt, doch das meiste davon ist zum Glück nie eingetreten.“

(Mark Twain)

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

die Zukunft hat noch keiner erlebt!

Wir zerbrechen uns den Kopf über dieses und jenes – unsere Gedanken kreisen und kreisen über meist negativen Eventualitäten. Das raubt uns Energie und bringt uns nicht weiter.

Wir können nicht wissen, was andere über uns denken und wie sie handeln oder reagieren. Wir können den Lauf der Natur nicht aufhalten – Leben und Sterben, Sommer und Winter, Tag und Nacht. Geschehenes oder äußerst Unwahrscheinliches sollten uns ebenfalls nicht unnötig beunruhigen.

Loslassen erleichtert, ...

- weil ich mich um das kümmern, was mich betrifft, und den anderen einen anderen sein lasse – ohne ihn fallen zu lassen.
- weil ich niemanden mehr kontrolliere und jeder für sein eigenes Leben verantwortlich sein darf.
- weil ich nicht Recht haben muss.
- weil ich mich mit der Realität einverstanden erkläre, auch wenn sie sich im Augenblick vielleicht nicht so gestaltet, wie ich es mir wünsche.
- weil ich vertraue – mir und dem Leben.
- weil ich zugebe, dass Ergebnisse nicht immer in meiner alleinigen Macht stehen.
- weil ich gegenwärtig bin.
- weil ich mehr liebe als fürchte.

Es gibt auch sinnvolle Sorgen – Dinge, die wir beeinflussen können: bewertende Gedanken und daraus resultierende Gefühle, Pläne, Handlungen und Reaktionen. Hier können Sorgen als Handlungssignale dienen: Ich mache mir Sorgen, vielleicht sollte ich etwas unternehmen/verändern ... Anstatt uns in eine ängstliche Trance ohne Handlungsmöglichkeit zu versetzen, können sie uns aufwecken und uns zur Umsetzung motivieren.

Ständige Kopfschmerzen könnten mich zur Entspannung bewegen oder einen Arztbesuch nötig machen, schlechte Schulnoten des Kindes könnten zu Gesprächen und Unterstützung führen, komische Geräusche des Autos zu einer Fahrt in die Werkstatt, Schnee zu Winterreifen, Geldknappheit zu Ausgabenreduzierung oder Mehrverdienst oder zur grundsätzlichen Neuausrichtung ...

Indem wir loslassen, was uns festhält, kommen wir leichter voran.

Wenn es Ihnen nicht gelingen will, dann fragen Sie sich doch: Welchen Vorteil habe ich dadurch, dass ich mein „mich sorgen“ nicht loslasse?

Genießen Sie Ihren gewonnenen Freiraum 😊

Gabriele Gärtner & Team

Aktuelles

- **Burn-out – die Chance, es anders zu schaffen**
Individuelles 5-tägiges Einzelcoaching nach Vereinbarung
- **Urlaubsseminar: Alltagsoase in Kroatien**
14. – 21.09.2018 auf der Insel Ugljan

Weitere Informationen unter <http://www.institut-gaertner.de/termine/seminare.php>