

Liebe Leserinnen und Leser,

als soziale Wesen brauchen und ersehnen wir *wirkliche* Verbundenheit – gefühlt von Herz zu Herz.

So stehen wir alle in unterschiedlichsten Beziehungen, die uns nähren oder aber Energie rauben.

Im Mutterleib machen wir innigste Erfahrungen von Verbundenheit. Ohne diese wäre unser Wachstum nicht möglich gewesen, existierten wir nicht. Mit unserem Heranwachsen fühlen wir uns immer mehr auf uns alleine gestellt. Um uns selber dann wahrzunehmen, suchen wir nach Bestätigung durch ein Gegenüber oder durch anerkennende Leistungen. Dabei verausgaben wir uns, wenn wir das Gefühl von Verbundenheit verlieren: Verbundenheit zu unserem Selbst – dieses befindet sich hinter all unseren Rollen. Ohne diese Verbindung zu mir, zeige ich nur meine antrainierte Authentizität und früher oder später funktioniere ich, anstatt mich zu entwickeln. Eine zu starke Konzentration auf das Außen, ein etwas WOLLEN, darf dabei nie mein SEIN reduzieren. Dies raubt uns Lebensqualität, innere Stabilität, Wachstum und langfristig macht es uns krank.

### **Verbundenheit ist ein Grundbedürfnis**

... und damit eine Voraussetzung für gelungene, lebensfrohe und kraftvolle Bewältigung und Gestaltung aller Herausforderungen.

### **Verbundenheit meint**

... weitaus mehr, als nur gemeinsam den Urlaub oder die Weihnachtsfeier als WIR-Projekt zu verstehen.

### **Verbundenheit erfordert**

... zunächst eine Beziehung zu sich selbst – zu wissen, was mein ICH *hinter meinen vielen Rollen* fühlt, braucht und wünscht.

### **Verbundenheit fördert**

... Selbsterkenntnis. Indem ich mich in Interaktionen und Austausch mit anderen beobachtend erfahre, entdecke ich mein Verhalten und wie ich mich dabei fühle.

... Lebensfreude. Indem ich mich im anderen erkenne, finde ich den Hebel zur Veränderung dessen, was mir nicht *mehr* entspricht.

... Lebendigkeit. Indem ich mir meiner bewusster bin, agiere ich im Miteinander gestaltend und bewirke fördernde Dynamik, bleibe interessant und interessiert.

... Gesundheit und schenkt Lebenskraft, da ich bevorzuge, was mir entspricht.

... Wachstum meiner selbst und der anderen.

### **Verbundenheit führt zu**

... Klarheit. Reflexion ermöglicht uns neue Sichtweisen und ggf. Neuausrichtung.

... Vertrauen. Mir und dem Leben vertrauen *zu lernen*, minimiert die Angst und erlaubt mir, mutig meine Möglichkeiten weise und sinnvoll zu nutzen.

... Leichtigkeit, weil ich mir meiner selbst und miteinander immer bewusster bin und um meinen Gestaltungsfreiraum und den des anderen weiß.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihre Beziehungen WEISE leben und gestalten.

Herzliche Grüße

**Gabriele Gärtner & Team**

P.S.: In Bremen startet dazu im Oktober 2018 ein unterstützendes Angebot zur Beschleunigung Ihres Prozesses

**Prozessbegleitung & Neuausrichtung zu mehr Zufriedenheit – Ein Angebot über 10 Monate**

**Beziehung(s)weise – privat und beruflich leben, anstatt zu funktionieren**