

Herzlich willkommen ...

Womit verplempern wir unsere Energie? Was macht uns müde? Oft lassen wir uns auf die Zwänge des täglichen „Tuns“ ein, ohne diese zu hinterfragen. Und doch: Unbewusst leisten wir Widerstand!

– Geben Sie diese Ausgabe gerne weiter. Haben Sie einmal keine Lust mehr, dieses Blatt zu lesen, schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht. Dann drücke ich die Löschtaste!

Herzlichst Ihre Karin Warncke

Schon mal mal drüber nachgedacht ...? (weiterführend s. u. Buchtipp R. Dahlke)

Erschöpfung: Womit verplempere ich meine Energie? Was macht mich müde?

Existenz-/Zukunftsängste: Wo bin ich festgefahren? Wo halte ich krampfhaft fest? Was habe ich dem Leben zu bieten?

Erfolglosigkeit: Passen meine Ziele zu mir?

Angst vor Veränderung: Was wäre, wenn alles so bliebe wie es ist?

Versagen: Wie hoch ist mein Anspruch? Und entspricht dieser meiner Seele und ihrem Weg?

Verantwortung: Wo bin ich selbst für dieses Ideal noch unreif?

Unzuverlässigkeit: Wie zuverlässig bin ich wirklich, wenn es darauf ankommt? Kann ich mich auf mich selbst verlassen?

Geld: Habe ich für meinen Lohn lohnendes geleistet? Woran bin ich reich? Woran arm?

Bindungsunfähigkeit: Was fehlt mir, wenn ich es stattdessen im Außen suche?

Aufräumen: Wo sollte ich in mir aufräumen und für eine innere Ordnung sorgen?

Lügen: Häufig weichen wir von der Wahrheit ab, ohne es zu merken – aus Höflichkeit, Bescheidenheit, Angst oder um uns ins rechte Licht zu rücken – Selbstdarstellung.

Siegen ohne zu kämpfen ... (weiterführend s. u. Buchtipp B. Moestl)

Entschlossenheit: Lerne, Dinge ganz zu tun oder ganz zu lassen. Wollen ohne Entschlossenheit kostet sehr viel Kraft.

Langsamkeit: Schnelligkeit gilt als gut, doch wer sich stets beeilt, macht Fehler. Und: Wir laufen an vielem vorbei, ohne es wirklich wahrzunehmen.

Gelegenheiten: Wer seinen Blick starr auf den Plan richtet, verpasst viele Möglichkeiten.

Sich selbst erkennen: Ich kann nur werden, was in mir angelegt ist. Wer eigentlich kann Ihnen sagen, dass Sie gut sind?

Führen heißt Verantwortung: Du gewinnst nie allein. Und: Niemand ist für alles und niemand für nichts geeignet. Jemand kann für die aktuell anstehende Aufgabe genau der Richtige sein.

„Die Fähigkeit eines Chefs erkennt man an seiner Fähigkeit, die Fähigkeiten seiner Mitarbeiter zu erkennen.“ (Robert Lembke, TV-Ratepapst „Was bin ich?“)

Das Tempo halten oder was sehen Sie?

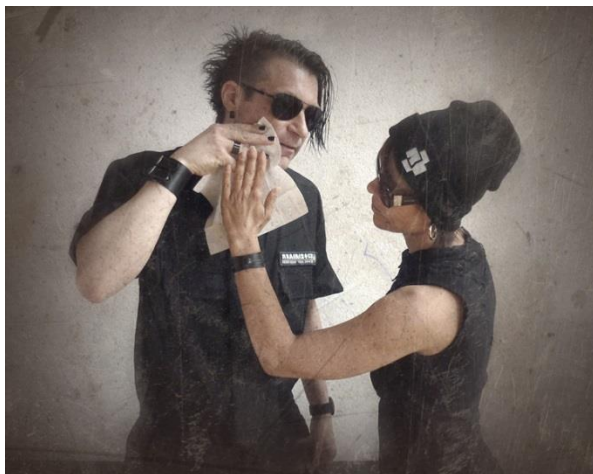


Foto: multimedia designer (optical noise) M. Meier / graphic artist A. Elsenhans (CH-Zürich 2013)

Tipps aus der Bücherkiste



Ärgern kostet unnötige Energie, die wir woanders einsetzen könnten. B. Moestl zeigt mit den Lebensprinzipien der Shaolin-Mönche wie Sie Kampf und Krampf vermeiden und trotzdem „siegen“. (2008) 9,95 €; Über den Sinn von Hindernissen in unserem Leben schreibt Arzt R. Dahlke. (2013) 9,99 €; M. Haushofer: Eine Frau eingeschlossen von einer unsichtbaren Wand, hinter der es kein Leben mehr gibt ... (2004) 8,95 €.