

Wie geht es Ihnen ... mit dem ganz normalen Alltag?

Ein jedes Leben besteht aus unzähligen Kleinigkeiten, die – je für sich betrachtet – vielleicht belanglos erscheinen mögen: Gespräche mit Familie und Freunden, die Arbeit zuhause und auswärts, das Erzählen einer Gute-Nacht-Geschichte. Welches sind die einzelnen Puzzleteile in Ihrem Alltag?

Ab und zu kann uns der Gedanke oder Wunsch beschleichen, dass da doch noch mehr sein müsste...mehr Abwechslung, mehr Geld, mehr Ansehen. Und schön auch, wenn ab und zu ein Mehr an etwas möglich wird.

Das, was jedoch wirklich zählt, was die Summe des Lebens ausmacht, ist der gelebte Alltag mit all' seinen Routinen, all' seinen kleinen und grossen Freuden: Die Umarmung des Partners, ein Dankeschön für die geleistete Arbeit, ein Kinderlachen. Was erwärmt Ihr Herz, lässt Sie lächeln? Zufriedenheit und Wohlsein aus dem Alltäglichen zu ziehen, lässt uns zur Ruhe kommen, bei uns ankommen. So kann sich unser Leben entschleunigen und das Essenzielle sicht- und spürbar werden. Was ist für Sie die Essenz, das Nährende im Leben?

Immer wieder zu spüren, dass es nicht das Viele ist, was zählt, sondern das Wesentliche – das wünsche ich uns allen!

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Vieles uns belastet, Wesentliches nicht stimmt?

- ✿ Was brauche ich, um Belastendes loszulassen?
- ✿ Wo ist es sinnvoll, eine Veränderung anzudenken?
- ✿ Wer oder was kann mich dabei unterstützen?
- ✿ In welchen Momenten ist/war mir wohl, fühl(t)e ich mich leicht und beschwingt?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – auf, dass sich Ihr Leben danach ein bisschen leichter, ein bisschen froher anfühlt.