

## Herbst – freie Sicht auf das Leben

Im **Herbst** hüllt oft dichter Nebel die Landschaft um uns herum ein. Die Natur bereitet sich auf den Winterschlaf vor. Die Vegetationsperiode geht zu Ende.

Es gibt aber auch Tage, an denen ist der Himmel stahlblau, die Luft kristallklar, mit einer fantastischen Fernsicht.

Wie hast du die letzten Monate erlebt? Gab es vielleicht Konfliktsituationen, in denen dein Denken festgefahren, deine Gefühle blockiert und deine Sicht vernebelt war, sodass es für dich nur ein Entweder-oder gab? Oder ist es dir gelungen, trotz negativ erlebter Situationen neue und zukunftsweisende Perspektiven einzunehmen?

Versuche in dieser Jahreszeit einmal darüber nachzudenken, welche Probleme du würdigen kannst und wozu die eine oder andere Krise nützlich war. Vielleicht geht es nun darum, einige Glaubenssätze in Frage zu stellen? Wenn sich die innere Einstellung ändert, ändert sich auch das Verhalten, und neue Energien können für deine Zielausrichtung frei werden.

PS: „Nebel“ rückwärts gelesen heißt LEBEN. Komm von einem Entweder-oder zu einem Sowohl-als-auch.



Ungerechtfertigte Beschuldigungen, Krankheit, Tod einer nahestehenden Person, Verlust der Arbeitsstelle, Unstimmigkeiten mit den Nachbarn – all dies sind Situationen, die uns passieren und aus der Bahn werfen können.

Vielleicht warst du gerade dabei, in deinem Job eine Stufe höher zu klettern? Doch plötzlich wurden deine Eltern krank. Du kümmerst dich um sie und nimmst dabei einen Karriererückschritt in Kauf. Dass du dabei mit deinem Schicksal haderst und dein Fokus sich auf das richtet, was im Moment schwer auszuhalten ist, ist verständlich.

Wenn man lernt, Situationen so zu akzeptieren, wie sie sind, und nicht in der Negativspirale hängen bleibt, wird man vielleicht mit neuen Fähigkeiten und Freiheiten belohnt. Man lernt, etwas Neues auszuprobieren, das den alten Kreislauf durchbricht.

Stell dir folgende Fragen mit Blick auf deine sechs Lebensbereiche:

- Welche negativen Ereignisse könntest du in einem anderen Rahmen sehen?
- Welche positiven Auswirkungen oder Vorteile hat dieses Problem – auf mich/ andere?
- In welchen Lebensbereichen?
- Was habe ich daraus gelernt?
- Welchen Ratschlag würde ich weitergeben?



Geist & Seele



Körper & Gesundheit



Beziehungen



Beruf & Karriere



Finanzen



Erholung, Spaß & Freizeit



## Es hat (noch) nicht geklappt!?

„Das kann doch nicht wahr sein!“, denkst du dir, und doch ist es leider bittere Realität: Du hast in diesen Tagen (vielleicht) eine **Niederlage** erlitten. Deine Träume haben sich in Luft aufgelöst. Voller Frustration hast du alles vor Augen, was zur Erreichung deines Vorhabens nötig ist; doch nichts fügt sich so zusammen, wie du dir es vorgestellt hast. Es ist, als würden all deine Pläne durch eine unbekannte Kraft gebremst. Du fühlst dich abgelehnt, missverstanden und übergangen. Es tut weh!

Bereits im Einführungstext „Herbst“ wird der Fokus auf dieses Thema gelegt. Den Kopf in den Sand stecken hilft – wenn überhaupt – nur vorübergehend. Für die persönliche Weiterentwicklung ist es hilfreicher, das Scheitern zu analysieren.

Wie das geht? Nächste Woche findest du ein paar Gedankenanstöße dazu.





---

23 Mo

---

24 Di

---

25 Mi

---

26 Do

---

27 Fr

---

28 Sa

---

29 So

„Erfolg ist: von Niederlage zu Niederlage zu gehen  
und dabei nicht den Enthusiasmus zu verlieren.“

– Winston Churchill



September

## Auch Umwege führen zum Ziel!



Lieber Herbstwind!

Feg doch bitte alle Sorgen weg!



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, neuen Mut und Zuversicht zu fassen und sogar gestärkt ins Leben zurückzufinden.

Helfen können dir dabei ...

**... dein inneres Team**

Kann ich es nicht oder kann ich es NOCH nicht? Wie bin ich bisher mit Niederlagen umgegangen?

**... ein „äußeres“ Team**

Mit wem könnte ich darüber reden? Wer hört mir zu? Wer will mir Ratschläge erteilen?

**... eine Projektanalyse**

Wo ist der Knackpunkt? Wer oder was steht mir NOCH im Weg?

**... Ressourcen**

Welche Kompetenzen / Unterstützung brauche ich NOCH?

**... die beherzte UMSETZUNG**

Wie kann ich es (wieder) schaffen? Was muss ich anders machen?



Meine Notizen dazu:

.....

.....

.....

.....





---

**30** Mo

---

**01** Di

---

**02** Mi

---

**03** Do

---

**04** Fr

---

**05** Sa

---

**06** So

---

September / Oktober

## Wohlfühlcheck

Fehlt dir momentan der Antrieb? Nehmen deine sozialen Kontakte ab? Braucht es Überwindung, sich zu bewegen und nach draußen zu gehen? Viele Menschen leiden jetzt unter dem sogenannten Herbstblues. Wenn es sich um eine jahreszeitlich bedingte Verstimmung handelt, spürt man oft weitere Veränderungen: Man hat zum Beispiel plötzlich wieder mehr Lust auf Kohlenhydrate und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Ist das Gegenteil der Fall und es machen sich zudem Gefühle von Pessimismus und Freudlosigkeit breit, könnte dies ein Hinweis auf eine (beginnende) Depression sein.

Teste doch gleich dein Befinden anhand des WHO-5-Fragebogens zum Wohlbefinden (Schneider & Niebling). Wie hast du dich in den vergangenen 14 Tagen gefühlt?



In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Mehr als die Hälfte der Zeit	Weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	5	4	3	2	1	0

Zähle die Punkte zusammen. 25 Punkte bedeuten das größte Wohlbefinden/höchste Lebensqualität. Ab 14 Punkten beginnt die kritische Grenze. Sprich mit jemandem darüber, wie du dich fühlst. Hole dir Unterstützung.



---

07 Mo

---

08 Di

---

09 Mi

---

10 Do

---

11 Fr

---

12 Sa

---

13 So



**Morgenstund' hat Gold im Mund**

Gleich morgens vor die Türe gehen bringt den Kreislauf in Schwung. Das Licht vermindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin und kurbelt die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an.

Nächste Woche gibt's noch ein paar weitere Wohlfühl Tipps.

Oktober



## Für dein Wohlbefinden: Treib's nicht zu bunt!



*Teatime! Johanniskraut und Hopfen sorgen für Entspannung, Hagebutte und Lindenblüten stärken das Immunsystem.*



*Schmusen und kuscheln. Jetzt ist (wieder) die ideale Zeit dafür.*



*Auch die Haut will verwöhnt werden. Sie braucht nährende Pflege.*



*Bei gemeinsamen Unternehmungen kommt man leicht auf andere Gedanken.*



*Kohlenhydrate liefern neue Energie und fördern die Bildung von Glückshormonen.*



*Wechselduschen kurbeln den Kreislauf an und sind gut für den Stoffwechsel.*



*Musik hebt die Stimmung und lädt zum Entspannen ein.*



---

14 Mo

---

15 Di

---

16 Mi

---

17 Do

---

18 Fr

---

19 Sa

---

20 So



**Warme Schokoladenküchlein** (für 4 Personen)

1 Ei, 1 Eigelb, 60 g Zucker und 1 Prise Salz gut verrühren.  
50 g dunkle Schokolade und 50 g weiche Butter schmelzen und glatrühren.  
Die Eimasse darunterrühren. 50 g Mehl dazugeben und mischen.  
In 4 eingefettete Espressotassen füllen. 15 Min. im Ofen (180 Grad) backen.

*Noch warm genießen!*

Oktober

## Gleiches zieht Gleiches an!

„Ich möchte Menschen um mich haben,  
die durch Zufall in mein Leben purzeln  
und mit voller Absicht bleiben.“

– Verfasser unbekannt

Vielleicht begegnen uns die Menschen gar nicht zufällig?

### *Aus dem Leben*

Eine Frau war todtraurig über das Ende einer langjährigen Beziehung. Sie igelte sich wochenlang in ihrer Wohnung ein. Eines Tages erblickte sie in der Tageszeitung Werbung für einen Salsa-Kurs für Singles. Sie hatte schon immer davon geträumt, die passenden Schritte zu erlernen, doch ihr Expartner war ein Tanzmuffel gewesen. Vielleicht bot sich jetzt die beste Gelegenheit dazu? Sie erwachte plötzlich aus ihrer Lethargie und meldete sich an. Auf Anhieb gefiel ihr der Kurs und in ihrem ersten Tanzpartner fand sie eine neue Liebe.

Oft sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir Personen und Dinge anziehen, die mit unseren Denkmustern und Vorstellungen korrespondieren. Unsere Gedankenstruktur kann sowohl Erfolge bewirken als auch Probleme anziehen, je nachdem, ob wir positiv oder negativ eingestellt sind und fokussieren. Weil das so ist, müssen wir uns immer wieder klarmachen, **was wir wollen**. Es hilft, wenn wir unser Ziel mit dem inneren Auge sehen, spüren und uns dabei **wohl fühlen**.





---

16 Mo

---

17 Di

---

18 Mi

---

19 Do

---

20 Fr

---

21 Sa

---

22 So

**Die Kreuzatmung** (Anwendung ca. 30 Mal.)

- Lege dich auf den Rücken, die Beine eng beieinander.
- Breite deine Arme aus, mit den Handflächen nach oben.
- Lass deinen Atem über die Mitte des Kreuzes fließen.
- Lenke deinen Atem in der Vorstellung zu den Händen und Füßen und atme über die Handflächen und Fußsohlen aus.

*Diese Kreuzatmung bewirkt, dass du mit der Erde verwurzelt und mit dem Himmel verbunden bist.*



Oktober