



Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 9 – Winter 2014



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Adventssamstag in Stuttgart: Während sich in der Königsstraße Tausende zum Shopping versammeln, treffen sich in einem Wohnhaus hoch über der Stadt 12 Menschen zum ersten Kennenlernen. Sie sind zwischen 18 und 32 Jahren alt und haben mich als Moderator für diesen Tag eingeladen. Bei Brezeln und Kaffee sprechen wir über unsere Leidenschaften: „Menschen fördern – ihr Potenzial entdecken“ wird einige Male genannt. Dabei spielt auch ihr Glaube, die Beziehung zum Schöpfer eine zentrale Rolle.

Mich begeistert, dass die meisten nicht ihr eigenes Ego in den Mittelpunkt stellen, sondern die Jugendlichen in ihrer Umgebung im Blick haben. Dabei reden sie nicht nur über Veränderung, sondern sie investieren ihre Zeit in konkrete Projekte. Zwei stehen kurz vor dem Abitur, bei einer

jungen Frau ist danach ein soziales Jahr in Uganda geplant. Ein junger Mann hat während seines Studiums einen Verein für Jugendliche gegründet, die gemeinsam Filme drehen. Ein anderer betreibt als Sozialprojekt eine Tanzschule für Jugendliche mit Migrationshintergrund.

Dann fällt ein Satz, der mich besonders berührt: Eine junge Frau, die seit einem Jahr beim Fernsehen arbeitet, spricht von ihrer Sehnsucht, „authentisch zu sein“. In ihrem Job für Nachrichtenmagazine ist das eine besondere Herausforderung. Es entwickelt sich ein spannendes Gespräch über die Sehnsucht, die jeder einzelne dieser „High Potentials“ hat: nach Freundschaft, Verbindlichkeit und gegenseitigem Respekt. Sie suchen nach Verbündeten, die sich gegenseitig unterstützen. Am Ende des Tages treffen sie die Entscheidung, sich regelmäßig zu treffen: einmal im Monat zum gemeinsamen Essen – einfach einander zuhören und dann auch für den anderen beten, ihn zu segnen. Wir hoffen beide, dass ihr Plan gelingt.

Ihre

Ilona + Rainer Wälde

Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren
persönlichen Blog als Newsletter:
www.typakademie.de/blog

Aus dem Inhalt



Seite 5

Das neue Jahr empfangen
Drei Rituale für den Jahresbeginn



Seite 8

Gewinnen Sie an Profil
Auf was kommt es an, um Ende 2014 zufrieden Silvester feiern zu können?



Seite 10

Vom Blues zum Swing
Gute Laune in der dunklen Jahreszeit



Welche Überschrift hat das neue Jahr?

Kleine Einblicke unter die Oberfläche der guten Vorsätze

Von Monika Bylitza

Der intensive Duft von geschmolzenem Käse und überbackenen Kartoffeln ist noch in meiner Nase und die würzigen Beilagen des Silvesterraclettes kribbeln auf der Zunge meiner Erinnerungen. Der Weihnachtsbaum wechselt langsam die Farbe. Das frische Grün wird grau und die klare Januarsonne möchte ihn und alle Adventsdekorationen in den Keller vertreiben. Nur das Mitgefühl mit meinen Kindern verbietet es mir, den Baum in der ersten Januarwoche zu entsorgen. Die Kalender sind getauscht und das neue Jahr kann beginnen. Ich frage mich, wie viele unkalkulierbare Momente und Ereignisse mich in diesem Jahr überraschen werden.

Höfliche Antworten auf eine unbequeme Frage

Gerade zwischen den Jahren begegnet mir viel zu oft eine Frage, die ich überhaupt nicht mag: „Und – welche Vorsätze nimmst du mit in das neue Jahr?“ Meiner Meinung nach wird diese Frage völlig überbewertet. Meine ganze Höflichkeit ist gefordert, um eine respektvolle Antwort zu finden, die den Fragenden nicht verletzt. Viele Menschen verbinden mit guten Vorsätzen den Wunsch nach einem anderen Leben und produzieren mit ihren Antworten einen anspruchsvollen Optimierungswahn, der alle Lebensbereiche umfasst. Das Spektrum reicht von „Ich werde mehr Sport treiben“ über „Ich werde mich mehr um meine Beziehung kümmern“ bis zu „Ich werde an meiner Gelassenheit arbeiten“.

Eugen Roth sagt zu diesem Thema: „Vorsätze sind wie ein Aal – leichter zu fassen, als zu halten.“ Mir gefällt dieser Satz, der mit wenigen Worten auf den Punkt bringt, was nach den großen Silvestervorsätzen in der Realität ankommt. Bitte verstehen Sie mich jetzt nicht falsch. Ich habe überhaupt nichts gegen gute Vorsätze. Sie brauchen aber einen Raum, der frei von einem festgelegten Datum ist und ohne Druck nach neuen Perspektiven sucht. Für mich sind gute Vorsätze wie ein kleiner Schubs in eine neue Richtung. Mehr nicht. Aus dieser Perspektive der kleinen Schubse kann ich mich mit dem Thema anfreunden.

Machen Sie Ihr Ding, aber nehmen Sie sich Zeit

Jedes neue Jahr verspricht eine Fülle von Chancen und Möglichkeiten. Es weckt die Hoffnung, regelmäßig aus der Routine auszurechnen und Ideen Wirklichkeit werden zu lassen. Mit allen Regeln der Kunst möchte ich meiner Leidenschaft folgen und mit meiner Familie, Freunden und Kollegen das Leben feiern. Dafür gibt es zwar kein Erfolgskonzept, aber wenn Humor und Talent, Fachkompetenz und Mut miteinander nach vorne schauen, ergeben sich interessante Perspektiven.

Ich frage mich im Januar, welche Überschrift ich den kommenden 12 Monaten geben werde. Zu welchem Thema braucht mein Charakter neue Impulse und was werde ich zum Gelingen sozialer Gemeinschaften beitragen? Um das herauszufinden, suche ich mir einen stillen Ort jenseits aller Silvestertraditionen und überlege mir innerlich ruhig und gesammelt, wie ich meine Talente fördern kann und wo ich mich weiterentwickeln möchte. Schnell wird mir klar, dass Lösungen nicht einfach so auf der Hand liegen.

Das Gehirn mag kleine Schritte

Erkenntnisse aus der Psychologie und Hirnforschung zeigen, dass wir Veränderungen bewusst steuern können. Es ist kein Problem, gute Vorsätze zum Erfolg zu führen. Das Gehirn hat eine programmierte Selbstoptimierungsfunktion. Es ist lebenslang in der Lage, die Struktur seiner Nervenzellen zu stärken oder umzubauen. Häufig genutzte Verbindungen können Sie mit einer vierspurigen Autobahn vergleichen, die sich nicht mal so eben umbauen lässt. Wenn Sie also ein Verhalten verändern wollen, für das es eine Autobahn in Ihrem Gehirn gibt, ist das durchaus möglich, braucht aber Zeit. Wenn Sie Ihre Schnellstraße verlassen wollen, um Neues zu schaffen, ist das für Ihr Gehirn so, als würden Sie zu Fuß über einen kleinen Trampelpfad weitergehen. Das ist ungewohnt und auf einem kleinen Pfad, der eventuell mit Pflanzen und Dickicht überwuchert ist, kann man sich nicht so schnell fortbewegen wie auf einer Autobahn. Ist doch logisch, oder? Nur wenn Sie diesen kleinen Weg immer wieder und wieder nutzen, wird er breiter und breiter. Irgendwann haben Sie auch dort eine kleine Straße und wer weiß – vielleicht auch mal eine neue Autobahn?



Wenn Ihre guten Vorsätze erfolgreich sein sollen, müssen Sie die kleinen Schritte begrüßen und das neue Verhalten immer wieder und wieder trainieren. Mit jedem kleinen Schritt werden Sie die Grenzen Ihres eigenen Ichs überwinden und können über sich hinauswachsen. Das kann schon mal anstrengend werden und deshalb sollten Ihre guten Vorsätze dazu dienen, Ihrem Herzensanliegen näherzukommen. Der Glaube und die Gewissheit an ein lohnendes Ziel wird Ihnen Kraft geben für jeden weiteren Schritt.

Ich wünsche Ihnen eine große Portion Einfühlungsvermögen für Ihre Wünsche, Sehnsüchte, Träume und guten Vorsätze. Erlauben Sie sich im neuen Jahr intensive und fröhliche Erlebnisse, aber auch einen achtsamen Umgang mit Ihrer Seele. Haben Sie Mut zur Neuorientierung, wenn der Alltag neue Wege fordert. Gehen Sie achtsam mit Ihren Grenzen um und freuen sich auf kleine Kribbelattacken, die Ihnen neue Perspektiven zeigen.

Ich jedenfalls werde mir jetzt einen Strauß Tulpen kaufen und den Weihnachtsbaum entsorgen. Für die Farbe in meiner Wohnung und in meinem Leben bin ich schließlich selbst verantwortlich.



Monika Bylitz sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute coacht sie Privatpersonen und Führungskräfte. Termine unter: www.typakademie.de/bylitz



Das neue Jahr empfangen

Drei Rituale für den Jahresbeginn

Von Daniel Sikinger

Jahreswechsel. Die Nachbarn wünschen sich Glück und „ein gutes Neues“. Wie gut wäre es, wenn wir wüssten, es wird tatsächlich gut, wenn wir sicher gehen könnten. Doch das neue Jahr ist uns nicht verfügbar. Es kommt vielmehr auf uns zu, als geschenkte Zeit. Wie Sie das Jahr offen und aufmerksam empfangen, welche Rituale dabei helfen können und welche nicht – eine Schatzsuche.



Was Bleigießen und Masterplan gemeinsam haben

Schuhwerfen, Wetterdeuten, Bleigießen – schon immer haben Menschen versucht, sich das Neue berechenbar und gefügig zu machen. Gerade zum Jahresbeginn. Alte Rituale sollen uns sagen, was kommen wird, sollen uns das Glück zusichern. Wir meinen: Wenn wir das unbekannte Neue nur handhaben könnten, dann würde es seine einschüchternde Macht über uns verlieren.

Die Aufgeklärten unter uns werden über so einen vormodernen Aberglauben wahrscheinlich nur müde lächeln. Wir sind des Glückes eigener Schmied. Unser Ritual ist es deshalb vielleicht, jetzt ambitioniert Ziele zu setzen. Allerdings: Schwingen in unseren Masterplänen nicht dieselben alten Ängste mit und dasselbe Streben, das kommende Jahr vorhersagbar zu machen?

Mit offenen Augen und Armen ins neue Jahr

Bei allem wichtigen Planen wird mir klar: Das neue Jahr bleibt ein Geschenk. Es ist etwas, das wir mit wachen Augen und offenen Armen erwarten können. Wir können uns innerlich bereit machen, können Aufmerksamkeit üben, Offenheit lernen und Hoffnung schöpfen, damit das neue Jahr nicht an uns vorbeizieht, während es kommt.

Wenn also das Bleigießen nichts nützt und nur bedingt der Masterplan hilft, welche Rituale sind dann sinnvoll, um mit einer wachen, offenen und hoffnungsvollen Haltung in das neue Jahr zu gehen? Als Christ durchsuche ich die jüdisch-christliche Schatztruhe. Ich finde: drei wundervolle Rituale für den Jahresbeginn.

Ritual 1: Nachts wachen und warten

Es ist kurz nach zehn. Die Sonne ist schon lange untergegangen in dieser Winterzeit. Der Mond wirft sein bläuliches Licht auf den Fußboden vor mir. Im sonst dunklen Zimmer sitze ich da, die Hände im Schoß. Warte. Versuche still zu sein, auch innerlich, und zu warten. Für einige Minuten nur.

Zeitverschwendung, so ein Ritual? Nein, denn dieses Warten ist aktiv und wirkungsvoll. Ich versetze mich dazu in einen Nachtwächter, hoch oben auf dem Wachturm einer mittelalterlichen Stadt – aufmerksam suche ich den nächtlichen Horizont ab, ich warte auch auf den ersten Silberstreifen, der mir das Ende der Nacht ankündigen könnte.

„Meine Seele wartet auf den Herrn mehr als der Wächter auf den Morgen“, sagt der Psalmist einmal und ist sich sicher: „Ja, er wird Israel erlösen...“¹ Was auch immer am Horizont des neuen Jahres auftaucht – ich richte meine Aufmerksamkeit ganz darauf, für einige Minuten, im dunklen Zimmer. Ich kann so eine wachsame und aufmerksame Haltung einüben. Doch dieses Ritual ist noch nicht alles, was ich in der Schatztruhe gefunden habe.

Ritual 2: Mit den Händen das Herz weit machen

Mein zweiter Fund ist eine alte Geste. Als ich sie ausprobiere, spüre ich, was sie bedeutet: Sie drückt Weite und Offenheit aus. Sie erinnert mich daran, wie ich jemandem eine Umarmung anbieten würde. Mit dieser Haltung kann ich mich für das neue Jahr öffnen.

Schon auf antiken Fresken ist sie in den Katakomben Roms zu sehen – die Geste des Händeerhebens. Die abgebildeten Personen stehen dabei, die Oberarme angelegt, die Unterarme nach vorne abgewinkelt, auf Schulterhöhe ausgebreitet, die Handflächen nach innen geöffnet.

Ein Vorbild für eine solche offene Haltung ist Maria in der Bibel. Als ihr eine ungeahnte Geburt angekündigt wird, sagt sie: „... mir geschehe, wie du gesagt hast.“² Damit umarmt sie Gottes Wege mit ihrem Leben. Maria mit ihren erhobenen Händen kann mich Offenheit für die ungewöhnlichen Wege im neuen Jahr lehren.

Ritual 3: Hoffen beim Kerzenanzünden

Früher hat man für die letzten Minuten des alten Jahres die Lichter in den Gasthäusern gelöscht und erst im neuen Jahr wieder angemacht, um so symbolisch den Jahreswechsel zu markieren. Für diesen Jahreswechsel nehme ich mir deshalb vor, zwei Kerzen aufstellen – eine symbolisiert das alte, die andere das neue Jahr.

Die Kerze des alten Jahres wird gelöscht und dann, erst nach einigen Momenten der Dunkelheit, wird die neue entzündet. Während ich den Kerzenschein und die tanzenden Schatten betrachte, kann ich über das

Helle und Dunkle der vergangenen Zeit nachdenken und über das, was mich fürs neue Jahr hoffnungsvoll oder ängstlich stimmt.

Meine Hoffnung dabei: „... das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst.“³ So wird über Jesus in der Bibel gesprochen. Mit dieser Hoffnung gehe ich auf das neue Jahr zu, will offen sein für das unbekannte Neue, wach und aufmerksam beobachten, was da kommt. Wahrscheinlich werde ich dennoch einen Jahresplan machen – in diesem Jahr aber mit einer etwas anderen Haltung.

¹ Buch der Psalmen, Kapitel 130, Vers 6

² Evangelium nach Lukas, Kapitel 1, Vers 38

³ Evangelium nach Johannes, Kapitel 1, Vers 5



Daniel Sikinger hat Theologie studiert und schreibt den wöchentlichen Blog lebensreise.info. Als Volontär engagiert er sich bei Rainer Wälde media.



Gewinnen Sie an Profil



**Auf was kommt es an,
um Ende 2014 zufrieden
Silvester feiern zu können?**

Von Ilona Dörr-Wälde

Ein neues Jahr beginnt. Für mich ist dies eine besondere Zeit. Die neue Jahreszahl erinnert mich daran, wie vergänglich Zeit ist, und in diesem Jahr spüre ich besonders, dass auf meiner Lebensreise schon einige Jahreswechsel hinter mir liegen. Um so mehr meldet sich der Wunsch, die noch vor mir liegenden Jahre möglichst sinnvoll zu gestalten.

Es ist ein bisschen, wie wenn es frisch geschneit hat. Da stehe ich vor dieser weißen, unberührten Schneelandschaft und sie ist noch ganz ohne Spuren. Als ob jemand die Reset-Taste gedrückt hat und alles neu beginnen kann. Neue Hoffnung und ein Gefühl von Freiheit machen sich breit und beflügeln mich. Ich kann wählen, rechts oder links Fußspuren zu setzen. In diesem Moment ist das Unschöne, Schwierige und Festgefahrene vergessen. Fast gleichzeitig durchzieht mich eine Wehmut. Wie schnell wird die Schneedecke wieder gespurt sein, vom Regen, von Fußspuren oder gar dem Matsch der Autofahrer.

Den Zauber des neuen Anfangs nützen

Beim näheren Hinsehen wird schnell klar: Der Kalender ist fast voll und ein großes Projekt mit sehr vielen ungelösten Themen steht an; da bleibt mir gar nicht mehr so viel Spielraum. Deshalb möchte ich diesen frischen Schwung des beginnenden Jahres nützen, um mich an das Wesentliche zu erinnern. Auf was kommt es an, um Ende 2014 zufrieden Silvester feiern zu können?

Üblicherweise wünschen wir uns Gesundheit, Erfolg, glückende Beziehungen und Frieden. Diese Dinge kann ich nur bedingt beeinflussen. Ich kann meinen Teil dazu beitragen. Ich schliesse mich den Worten von Rumano Guardini an. Er sagte: „Das Leben ist eine Gabe und eine Aufgabe.“ Diese Herausforderung nehme ich an. Ja, ich möchte immer mehr zu dem Menschen werden, der ich im Tiefsten bin. Ich brauche Klarheit über den Platz, an den ich gehöre, und die Aufgaben, die nur für mich sind, und Vertrauen in die eigene Bedeutung und Wirkkraft.

Deshalb sortiere ich mein Gepäck. Was sich als Ballast erwiesen hat, lasse ich zurück und die wertvollen Ressourcen nehme ich mit. Und wie geht es jetzt weiter?



Gute Ziele setzen

Um in den vielen Möglichkeiten Richtung zu halten, brauche ich gute Ziele. Neueste Forschungen in der Psychologie haben herausgefunden, dass sogenannte Identitätsziele – oder man könnte auch sagen **Sehnsuchtsziele** – eine starke Antriebskraft besitzen. Welches allgemeine Ziel oder Motto möchte ich anstreben?

Da fällt mir eine Situation ein, die ich vor einigen Jahren erlebt habe. Bei einer „Dolphin Watching Tour“ begleitete uns eine Herde Delphine für eine halbe Stunde. Ich saß vorne an der Reling unseres Schiffes und streckte mich mit den Beinen Richtung Wasseroberfläche, umringt von anderen Passagieren. Diese Minuten haben einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen. Minutenlang zog uns die Lebensfreude, die Neugierde, das Tempo, die Beweglichkeit und die Begeisterung, mit der diese Tiere regelrecht mit uns spielten, in ihren Bann. Fremde Menschen zeigten tiefe Gefühle und Verbundenheit und ich spürte diese tiefe Sehnsucht nach Leben. Da regte sich auch dieser unstillbare Hunger nach einem sinnerfülltem Leben.

Mein Sehnsuchtsziel für dieses Jahr formuliere ich so: „Aus der göttlichen Liebesquelle gespeist, möchte ich sinnerfülltes Leben gemeinsam mit anderen lernen, lehren und leben.“

Entsprechend stecke ich mir ein **Haltungsziel**:

„Ich möchte aufmerksam und lernbereit sein – in beglückenden und in schwierigen, vielleicht sogar leidvollen Erfahrungen.“

Im dritten Schritt folgen die sogenannten **Handlungsziele**.

Ein Handlungsziel könnte zum Beispiel lauten: „Ich werde einen Tag pro Monat in der Stille verbringen, um meine Aufmerksamkeit zu trainieren, zu beten und zu reflektieren.“

Einen Spielplan erstellen

Gerade als Selbständige bin ich herausgefordert, meine Zeit selbst einzuteilen und zu gestalten. Ich bin in einem Dorf aufgewachsen und habe sozusagen mit der Muttermilch den Leitspruch mitbekommen: „Wer nicht sät, der wird nicht ernten.“ Jeder Landwirt kannte seine Ackerfelder. Je nach Bodenbeschaffenheit und Klima plante er, wann was ausgesät und wie bearbeitet werden musste. Dennoch musste er flexibel bleiben, da das Wetter nur grob einschätzbar war. Welche Felder müssten auf einen Übersichtsplan eingetragen werden, damit die wesentlichen Lebensbereiche nicht vernachlässigt werden? Gibt es so eine Art Grobstruktur, die mir hilft das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren? Was kann nur ich tun und wird sonst niemand anders für mich tun?

Auf der Beziehungsebene sind mir mein Ehepartner, die Familie, Freunde und Weggefährten und die Nachbarn wichtig. Auch drei soziale Gruppen möchte ich unterstützen. Für mich selbst möchte ich körperliche Fitness und Gesundheit an Seele und Geist im Blick behalten. Daraus ergeben sich die Felder: Spiritualität, Bewegung, Urlaub und



Weiterbildung. Letztlich gilt es auch, regelmäßig Räume, Büro und Auto zu pflegen, was ich unter dem Begriff materielle Ressourcen zusammengefasst habe. Während in Strategietreffen die beruflichen Ziele und Projekte geplant werden und dann im Team besprochen und Schritt für Schritt umgesetzt werden, besteht die Gefahr, dass die oben aufgezählten Lebensbereiche eher von alleine laufen sollen.

Deshalb nehmen mein Mann und ich uns Anfang Januar Zeit und erstellen einen sogenannten Spielplan. Er sollte auf ein DIN-A4-Blatt passen. Ich mache also eine Mindmap mit den Lebensbereichen und überlege mir für jeden Bereich ein bis zwei Handlungsziele. Dann treffen wir uns zu zweit und gleichen unsere Pläne ab. Dieser Spielplan bildet dann so eine Art Grobstruktur für das Jahr.

Am Ende schaue ich mir diesen Plan an und spüre nochmal nach. Mein Sehnsuchtsziel hat hier Raum gefunden. Vorfreude, Entdeckerdrang und ein Gefühl von Dankbarkeit durchströmen mich. Dann fällt mir mein bereits bestehender Kalender ein und da kommen dann schon auch Zweifel auf. Da gibt es so manchen Berg, der zu bezwingen ist, und es bleibt spannend, wie alles werden wird.

Im Alltag verankern

Ziele auf einen Zettel zu schreiben, reicht nicht. Jetzt gilt es also, tatsächlich den Kalender in die Hand zu nehmen und zuallererst die Lücken mit den Zeiten der Stille, des Urlaubs und der Reflektion zu füllen. Am leichtesten kann ich Termine mit Gott und mir selbst planen, anschließend Termine mit meinem Partner und

dann die mit anderen Personen. Also den Telefonhörer in die Hand nehmen und Freunde fragen: „Sag mal, wollen wir in diesem Jahr mal zusammen für zwei Tage wandern gehen, hättest Du im Juni noch Zeit?“

Erfahrungsgemäß klappen solche Verabredungen nicht auf einmal. Deshalb nehme ich mir vor, in Pausenzeiten, immer wieder dran zu bleiben und ein oder zwei Ziele in Angriff zu nehmen. Außerdem hänge ich meinen Spielplan gut sichtbar an meine Pinnwand im Büro.

In den Herausforderungen des Alltags wächst die innere Substanz. Aus Wünschen erwachsen ziieldienliche Haltungen und diese helfen zu tun, was nötig ist. Um wieder auf die weiße unberührte Schneedecke zurückzukommen: Spätestens nach einem Jahr lohnt es sich zurückzuschauen, um den Profilabdruck zu sehen.

Ich wünsche Ihnen ein Jahresmotto, das tief aus Ihrem Herzen kommt, gute Ziele und einen Plan, der Ihnen hilft, vertrauensvoll das Jahr zu gestalten und Profil zu gewinnen.



Ilona Dörr-Wälde ist Studienleiterin der TYP Akademie. In den letzten Jahren hat sie drei Ausbildungsgänge entwickelt (Image, Living, Identity). Mehr unter:

www.typakademie.de/doerrwaelde



Vom Blues zum Swing

**Gute Laune in der
dunklen Jahreszeit**

Von Karin Dölla-Höhfeld

Jedes Jahr dasselbe: Die Tage werden kurz und die Laune trübt sich. Wir können uns weniger aufraffen, wollen am liebsten nur eingekuschelt auf dem Sofa liegen und etwas angenehmes Warmes trinken. Die Kälte setzt uns zu, die Sonne fehlt. Wohl dem, der jetzt in den Süden fliegen kann! Aber auch wir Daheimbleibenden können etwas für eine bessere Stimmung tun – damit wir beschwingt statt unlustig durch den Winter gehen!

1. Den Körper bewegen

Was mag der Körper? Wofür er ursprünglich geschaffen ist: gefordert werden, aktiv sein. Für zuviel körperliche Ruhe sind wir nicht gemacht. Muskeln wollen sich strecken und zusammenziehen, Blutgefäße trainiert werden. Damit steigt das Wohlbefinden.

- Machen Sie Wechselduschen – abwechselnd warm und kalt, von den herzfernten zu den herznächsten Körperpartien, zum Schluss kalt.
- Bewegen Sie sich bewusst – wie Sie es gern tun: Sport machen, eine Runde flott spazieren gehen, zur Lieblings-CD im Wohnzimmer tanzen ...

2. In der Natur sein

Wir brauchen Licht, um uns wohlzufühlen. Deshalb in der dunklen Jahreszeit wichtig: rausgehen, egal bei welchem Wetter. Auch die Kältereize der Luft und das Grün der Natur heben die Laune. Und wenn Sie einen Hund dabei haben – umso besser! Der lässt Ihre Stimmung nachgewiesenermaßen auch steigen.

3. Wohltuende Musik hören

Musik wirkt für jeden Menschen und je nach Situation unterschiedlich. Wählen Sie deshalb bewusst jeweils die Musik aus, die Ihnen in diesem Moment gut tut und Sie belebt. Das kann einmal ein ruhiges, ein anderes Mal ein schnelles Stück sein. Genießen Sie die Musik, indem Sie intensiv zuhören, das steigert den positiven Effekt.

4. Sich mit Farben, Düften, Nahrung beleben

Es gibt einige Gute-Laune-Tricks, die Sie ganz einfach umsetzen können:

- Umgeben Sie sich mit aktivierenden Farben – Gelb, Orange, Pink, Rot.
- Geben Sie natürliche aromatische Öle in die Duftlampe, z. B. Bergamotte, Mandarine, Orange, Lemongrass oder Rose. Probieren Sie aus, wie sie bei Ihnen wirken.
- Essen Sie scharf gewürzt, z. B. thailändisches rotes Curry. Durch den Schärfeiz schüttet Ihr Körper Glückshormone aus. Auch Schokolade ist ein Stimmungsheber.

5. An Gutes denken, Aufbauendes sagen

Ihr Gehirn kann kaum unterscheiden, ob Sie etwas in diesem Moment tatsächlich erleben, ob Sie es sich nur vorstellen oder sich nur daran erinnern. Nutzen Sie das!

- Denken Sie an einen schönen Tag oder ein beglückendes Erlebnis, begeben Sie sich richtig hinein. Oder malen Sie sich plastisch aus, wie es sein wird, wenn Ihr Sehnsuchtsziel erfüllt ist. Ihre Laune wird steigen!
- Beobachten Sie sich beim Sprechen. Reden Sie eher negativ, abwertend oder zweifelnd? Dann testen Sie mal eine positivere, aufbauende Sprache. Sie beeinflusst Ihre Stimmungslage zum Guten.

6. „Embodiment“ nutzen

Mimik, Gestik und Körperhaltung wirken auf die Seele zurück. Das haben Studien immer wieder nachgewiesen. Also, dann:

- Lächeln Sie – allein die hochgezogenen Mundwinkel bessern Ihre Stimmung.
- Halten Sie sich aufrecht – dadurch erleben Sie sich kraftvoller und gefestigter.
- Heben Sie Ihre Arme hoch – Sie werden sich positiver fühlen.



7. Fruchtbare Beziehungen genießen

Die Begegnung mit Menschen, die uns wertschätzen und uns wohlgesonnen sind, die zuhören und mitempfinden – sie macht uns glücklich. Suchen Sie solche Menschen und verbringen Sie Zeit mit ihnen. Das wird eine starke Quelle der Kraft für Sie sein.

8. Großzügig und wertschätzend mit sich sein

Wie gehen Sie mit sich selbst um? Sind Sie eher ungeduldig und tadelnd oder barmherzig und ermutigend mit sich? Versuchen Sie doch mal Folgendes: Behandeln Sie sich wie einen guten Freund, eine gute Freundin. So wie Sie gern behandelt werden möchten. Sie können damit Ihrem Leben eine völlig andere Qualität geben.

Waren bei den Tipps einige für Sie dabei? Na, dann los: Swingen Sie ab sofort einfach durch den Winter!



Karin Dölla-Höhfeld hat sich als Diplom-Biologin und Coach intensiv mit dem Zusammenspiel von Körper und Seele beschäftigt. Auf ihrem Winteranwesen in Rheinhessen unterstützt sie Menschen, die achtsam, erfüllt und mutig leben wollen.
www.typakademie.de/doella-hoehfeld

Standpunkt

Ein Jahr ohne Zeitschriften – geht das?



Meine Vorsätze für das neue Jahr habe ich bereits im letzten Sommer gefasst: 2014 wird für mich das Jahr des „Medien-Fastens“. Zugegeben: Ich bin ein News-Junkie. Meine Leidenschaft brennt auch für guten Journalismus und packende Reportagen – das inspiriert mich. Doch im Juli habe ich gemerkt, wie stark mich die vielen Informationen beeinträchtigen: Meine Konzentration lässt nach und auch die Kreativität leidet unter der Flut der Nachrichten, die auf mich einrieseln.

Ein Stresspunkt fällt weg

Nach reiflichem Überlegen habe ich mich entschieden, zum Jahresende sämtliche Zeitschriften abzubestellen: Ab Januar verzichte ich auf politische Magazine, Kulturzeitschriften, Pressedienste und auf alle Hauszeitschriften von Institutionen, die seit Jahren in meinem Briefkasten landen. Auch auf Film-Gazetten und Kirchenblätter – rundum alles. Damit fällt ein weiterer Stresspunkt weg: die Stapel ungelesener Magazine. Gerade zum Monatswechsel kommen so viele Zeitschriften gleichzeitig, dass ich es kaum schaffe, alle interessanten Geschichten zu lesen.

Mein Entschluss: Ich will in den kommenden Monaten testen, welche Publikationen mir wirklich fehlen. Bei Bedarf kann ich jederzeit ein

neues Abonnement abschließen. Ich erwarte von diesem Fasten, dass ich tief im Inneren zur Ruhe zu komme und mich besser auf das Wesentliche konzentrieren kann: auf die Begegnungen mit Menschen, das verständnisvolle Zuhören – ganz ohne Ablenkung.

Training in Sachen Aufmerksamkeit

Zwei Fragen habe ich bei diesem Experiment noch nicht beantwortet: Wie gelingt es mir, als Vortragsredner up to date zu sein, wenn der mediale Strom versiegt? Woher bekomme ich als Filmemacher neue Anregungen für künftige Projekte? Offen gestanden: Dieser Punkt macht mich noch etwas nervös. In den kommenden Monaten ist meine eigene Beobachtungsgabe noch mehr gefragt: Ich kann mir vorstellen, dass dies ein spannendes Training in Sachen Aufmerksamkeit wird. Wenn die fertig zubereiteten „Medien-Häppchen“ wegfallen, muss ich noch mehr selbst anpflanzen, gießen und düngen, bis ich „ernten“ kann. Zudem werden wie bei jedem Fasten die Geschmacksnerven neu sensibilisiert. Ich bin gespannt, auf welche Spuren mich dieser neue „Hunger“ dann führt.

In meinem persönlichen Blog werde ich jeden Monat einen kurzen Erfahrungsbericht veröffentlichen – dann kann ich sagen, was funktioniert und was nicht.

www.rainerwaelde.de

Rainer Wälde

Impressum

Authentisch leben – Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde,
Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)
Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5,
D-65549 Limburg,
Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96
E-Mail: info@waeldemedia.de

www.authentisch-leben.info

Autoren: Monika Bylitz, Karin Dölla-Höhfeld,
Ilona Dörr-Wälde, Daniel Sikinger, Rainer Wälde
Lektorat: Dorothee Köhler, www.scriptics.de
Layout/Satz: neolog DauthKaun, www.neologdk.com
Druck: Schmidt printmedien
Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com,
Shutterstock
Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei
gebleichtem Papier.

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch
auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung
des Verlages.

ISSN: 2193-6137

Postvertriebsstück: ZKZ 24882

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)