

REFLEXIONSIMPULS

Seien Sie mutig! Stellen Sie sich – sich selbst!

In Zeiten von COVID-19

Ver-rückte Zeiten ...

Derzeit erleben wir auf der Welt eine Ausnahmesituation, die wir uns bis vor kurzem nicht hätten vorstellen können. Der Auslöser? Wir kennen ihn alle: ein winzig kleiner Virus namens Corona (lateinisch: Krone, Kranz) nimmt einen außergewöhnlichen Einfluss auf unser Leben – und wir, wir fassen es einfach nicht.

Gestern noch reisten wir grenzüberschreitend umher – heute sind die Grenzen dicht. Gestern noch waren alle Geschäfte geöffnet – heute sind die meisten geschlossen. Gestern noch konnten wir einander berühren – heute ist es unerwünscht. Gestern noch konnten wir uns ablenken, mit Treffen in Restaurants und vielem mehr – heute sitzen wir zu Hause und werden mit einem Mal auf uns selbst zurückgeworfen – sei es im Kreise der Familie, in der Partnerschaft oder im Singledasein. Egal in welcher Konstellation wir derzeit leben – wir werden mit uns selbst konfrontiert und begegnen uns selbst. Ob wir es nun wollen oder nicht.

... bieten (auch) Chancen ...

Plötzlich geht es ums Existentielle, ums Wesentliche, um uns – Mensch sein. Plötzlich ist vielerorts Angst und Unsicherheit spürbar. Manches können wir begreifen und in Worte fassen und für manches fehlen uns die Worte, doch fühlen wir es tief in unserm Innern. Ich möchte es so ausdrücken: Unterschwellig lauert der Tod – auf physischer (körperlich) wie psychischer (seelisch) Ebene.

Das unsichtbare Virus, hat nach meinem Dafürhalten – auf psychischer (seelischer) Ebene – einen Prozess losgetreten, bei dem es darum gehen kann, Altes und Verbrauchtes zu verabschieden und Neues daraus entstehen zu lassen. Wir können, wenn wir denn wollen, die aktuelle Situation auch als eine Chance begreifen und uns den Raum geben sich über das Wesentliche bewusst zu werden, sich essentielle Fragen zu stellen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und so neue Antworten zu finden – für unser Leben.

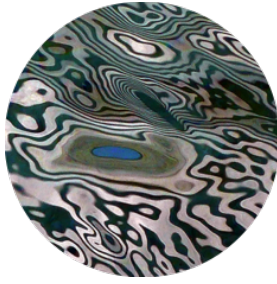
... Neues entstehen zu lassen.

Ich möchte Sie zu einer kleinen Reflexion der anderen Art einladen. Steigen Sie in die Tiefen Ihres Inneren ein – behutsam, beherrscht und mit der gesunden Angst als Wegweiser – und führen Sie einen Dialog mit sich selbst. Finden Sie vergessene, neue Antworten für sich und seien Sie sich bewusst: Das was wirklich zu uns gehört, können wir nicht verlieren – alles andere können wir nicht festhalten.

Seien Sie mutig und stellen Sie sich – sich selbst.

Mit aufrichtigen Grüßen

Ihre



REFLEXIONSIMPULS

DIE KLEINE REFLEXION DER ANDEREN ART

Zu einem Zeitpunkt, wann immer Sie meinen. Ist der Moment gekommen, machen Sie es sich bitte gemütlich, nehmen sich Stift und Zettel zur Hand für Notizen – ggf. noch einen Kaffee, Tee oder ein Wasser fürs eigene Wohlbefinden – und kommen zur Ruhe.

Horchen Sie in sich hinein und nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Inneren Stimme auf, denn sie wird sie durch die einzelnen Punkte führen – hintereinander oder springend – in Ihrem Tempo und mit Pausen, die gut für Sie sind. Auf geht's ...

1. Lassen Sie die Überschriften auf sich wirken und lauschen Sie Ihrer inneren Stimme: Welche Impulse kommen Ihnen beim Lesen, ganz spontan?
2. Wie stehen Sie grundsätzlich zu Geburt? Zum Leben an sich? Zum Tod?
3. Schweifen Sie in den Spalten umher und greifen sich irgendeine Frage heraus, mit der Sie sich weiter beschäftigen wollen und lassen Sie die Antworten einfach kommen – ohne sie zu bewerten.

Geburt → → → → → Unsere Bestimmung	Leben O Unser einzigartiger Weg	Tod ← ← ← ← ← Unser Abschied
Tue ich das, wofür ich gekommen bin?	Ich werde, was ich bin!	Nutze ich das Geschenk des Lebens zum Guten?
Was in mir will gelebt werden? Was möchte ich (noch alles) zum Ausdruck bringen?		Was darf zu meinem Wohl sterben? An was halte ich fest, das mir nicht gut tut?
Was berührt mich? Im Herzen?	Lebe ich das was ich liebe? Liebe ich das was ich lebe?	Was berührt mich? Im Herzen?
Was wächst und gedeiht?... in die für mich richtige Richtung?		Was zerfällt, ist verbraucht? ... und tut mir nicht (mehr) gut?
Was ist für mich von wahrer Bedeutung?	Was ist mir von Herzen wirklich wichtig und wert?	Was hat für mich keine wahre Bedeutung (mehr)?
Wofür bin ich dankbar?	Was ist (für mich) wesentlich?	Wofür bin ich dankbar?
Was möchte ich entfalten?		Was möchte ich zusammenfalten?
Was möchte ich, was die Menschen bei meiner ‚Wiedergeburt‘ zu mir sagen? Was sollen sie mir auf den Weg geben?		Was möchte ich, was die Menschen bei meiner Beerdigung über mich sagen? Woran sollen sie sich erinnern?
Was will werden? Was heiße ich Willkommen?	Liebe ich mich? So wie ich bin? Vertraue ich mir selbst voll und ganz? Übernehme ich Verantwortung für mich selbst?	Was will sterben? Wovon nehme ich Abschied?