

Ein weiterer Lockdown, der unseren Bewegungsradius hemmt. Eine Maske über Mund und Nase, die unsere Sinneswahrnehmungen einschränkt. Angst in unsicheren Zeiten, die unsere Motivation lähmt.

Wir sind in vielen Bereichen herausgefordert. Dennoch gelingt es einigen Menschen, selbst unter diesen einengenden besonderen Bedingungen eine Zeit von Freude zu erleben, etwas Besonderes zu spüren oder mittendrin ein Paradies zu finden. Wie klappt das nur? Lassen Sie mich dazu eine Geschichte von dem indischen Priester, Anthony de Mello erzählen.

wie gestalte ich mein paradies ?



Geschichte: "Eine Minute Weisheit"

Ein Mann kommt völlig aufgebracht zu seinem Meister: „Meister, ich brauche dringend Hilfe! Meine Frau und ich leben mit den Kindern und den Schwiegereltern in nur einem Raum. Wir sind mit unseren Nerven völlig am Ende und brüllen uns nur noch an. Es ist schrecklich!“

Der Meister will dem Mann helfen. Seine Bedingung jedoch ist, dass der Mann alles genau so befolgt, wie er es ihm sagt. In seiner Not ist der Mann einverstanden. „Gut“, erwidert der Meister, „du gehst nach Hause und lässt alle deine Haustiere, das sind deine Kuh, deine Ziege und die sechs Hühner, mit in den Raum. Nach einer Woche komme wieder.“

Der Mann ist über den Rat des Meisters entsetzt. Da er es jedoch versprochen hat, alles zu befolgen, geht er nach Hause und lässt alle seine Haustiere in den Raum. Eine Woche später kommt er wieder. Ein Bild des Jammers. „Ich bin ein nervöses Wrack. Der Schmutz! Der Gestank! Der Lärm! Wir sind alle am Rande des Wahnsinns!“, ruft er als er den Meister sieht. „Nun gehe wieder zurück“, sagt der Meister, „und bringe die Tiere nach draußen.“ Der Mann rennt den ganzen Heimweg. Bereits am nächsten Tag kommt er erneut auf den Meister zu und bedankt sich: „Wie schön ist das Leben! Die Tiere sind draußen und unsere Wohnung ein Paradies. Es ist ruhig, sauber und wir haben so viel Platz!“

Die Kunst am Schweren zu Wachsen

Wie gelingt es uns, in der Not aus eigener Kraft heraus, eine Dankbarkeit zu empfinden? Wie können wir etwas Schönes sehen, wo wir doch in Bedrängnis sind? Und was braucht es, die eigene Situation als nicht so schwer zu empfinden?

Wir schaffen es, Schönheit zu entdecken, wenn wir unseren Blickwinkel verändern. So wie der Mann zu Beginn der Geschichte und am Ende prinzipiell ein und dieselbe Situation hatte, so empfindet er sie anfangs belastend und zuletzt voller Glück. Wir müssen nicht gleich zu so extremen Maßnahmen wie in der Geschichte greifen.

Manches Mal sind es die kleinen Dinge, die auf uns paradiesisch wirken ...



Freudejournal

1. Schreiben Sie jeden Abend einen oder mehrere Sätze in ein Journal, wofür Sie dankbar sind:
2. Schreiben Sie auf, wie der Moment zustande kam:
3. Nach einer Woche überlegen Sie, wie diese Ereignisse Ihren Tag und ihre Woche beeinflusst haben:

Das kann eine Begegnung sein, eine Beobachtung, ein Ereignis nebenbei, eine besondere Wahrnehmung oder eine Aktivität, die sie mit Freude erfüllt.

***Waren Sie der Handelnde? Haben Sie etwas kreiert oder hat es sich zufällig ergeben? Haben Sie sich neu positioniert und etwas gesehen, das Ihnen ansonsten verborgen geblieben wäre?
Woran dachten Sie in dem Moment, als es Ihnen widerfuhr?***

***Was hatten Sie in dem Moment verändert, um das „Paradies“ zu finden?
War die Wahrnehmung so einprägend, dass Sie es aufgeschrieben haben, weil Sie eventuell ganz bei der Sache waren und nicht abgelenkt?
Wie können Sie öfters solche Situationen schaffen?
Was erfüllt Sie mit Zuversicht und Freude?***

"WELCHEN TAG HABEN WIR?" FRAGTE POOH.
"ES IST HEUTE", QUIEKTE FERKEL
"MEIN LIEBLINGSTAG!" SAGTE POOH.

A.A. Milne

Termine

move-Seminar _____ 23.-25.04.2021 | 22.-24.10.2021

reset-Seminar _____ 06.-08.08.2021

energievampire-Seminar (virtuell) ____ 26.02. und 26.03.2021

Persönliche Einzelcoachings in Schwäbisch Gmünd nach Vereinbarung möglich.

„Energievampire“ von Susanne F. Gopalan

Bestellen Sie unter: susanne@gopalan.de



Wir senden Ihnen gerne Informationsmaterial zu.

Anfragen bitte per E-Mail an seminar@gopalan.de

Susanne F. Gopalan | Performance Coaching & Training | Am Römerkastell 9 | 73525 Schwäbisch Gmünd |

Fon 0049 (0)1728725231 | susanne@gopalan.de | www.gopalan.de

Haben Sie kein Interesse an unserem moveletter, bitten wir um eine kurze Mitteilung per E-Mail