

Den Alltag mit Mut, Fantasie und Ausdauer bewältigen

1. Januar

Sich auf die kleinen Freuden besinnen

Wer am Morgen richtig aufsteht, wird mit Elan durch den Tag gehen: Vor dem Aufstehen überlege ich mir, auf was ich mich freue. Ich kann mich zum Beispiel auf den nächsten Urlaub freuen. Wichtig ist aber, dass ich mich auch auf die kleinen Freuden des Alltags kurz konzentriere: Heute gönne ich mir eine interessante Zeitschrift oder ich backe einen Kuchen. Fällt mir nichts ein, erinnere ich mich an etwas, das mir Freude bereitet hat, das ich mir wieder einmal gönne. Ich bleibe einen Moment in der Stille, bei mir selbst. Ein Musikstück und eine kurze Lektüre, die Lebenshilfe vermitteln, geben mir Kraft zum Aufstehen. Ich atme bewusst und tief ein und aus und sage mir: Ich bin in jedem Augenblick im Licht, in der Liebe des Universums geborgen. Die kleine Pause, der Spaziergang im Park, der freie Nachmittag: Diese Zeiten werden zum Hochgenuss, wenn ich sie bewusst und in Dankbarkeit erlebe. Gerade die Natur heilt. Sie bringt mich wieder ins Gleichgewicht. Ein Tag ohne Naturerfahrung ist ein verlorener Tag.

2. Januar

Wir sind universal veranlagt

Ich besinne mich auf das, was ich bin und habe. Ich bin dankbar für meine Augen, die mich die Vielfalt der Welt sehen lassen, für die Ohren, welche das Geschenk der Musik ermöglichen, für Arme, die mich kreativ sein, für Beine, die mich die Welt erfahren lassen. Bewusst leben heißt: sich über dieses konkrete Leben freuen. Ich genieße das Leben so oft und viel wie möglich. In meiner Freizeit suche ich mir eine Aufgabe, die mir Freude bereitet, besonders dann, wenn ich zurzeit eine schwierige Phase im Arbeitsbereich durchzustehen habe. Dies zeigt mir, dass ich verschiedene Begabungen habe. Wir stehen oft in der Gefahr, einseitig zu leben. Sicher ist es sinnvoll, in seinem Beruf Fähigkeiten zu erwerben, sich weiterzubilden, aber wir dürfen dabei unsere anderen Talente nicht vergeuden. Was interessiert Sie? Wie können Sie in Ihrer Freizeit diesen Interessen nachgehen? Ohne Dankbarkeit kann ich nicht glücklich leben.

3. Januar

Die ersten Minuten am Morgen

Ich öffne die Vorhänge und lasse das Licht in mein Zimmer. Ich öffne das Fenster und atme tief durch. Dann bleibe ich einen Moment aufrecht stehen, die Füße auf dem Boden, spüre, wie mich die Erde trägt, wie Kraft in mich fließt. Es ist sehr wichtig, dass ich in den ersten Minuten nach dem Aufstehen in der Stille bleibe. Ich wiederhole mehrmals: „Ich bin ganz ruhig. Ich trage die Kräfte in mir, die ich brauche.“ In der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen sollten keine Gedanken der Arbeit mich belasten. Denn der Mensch ist mehr als seine Arbeit. Ich konzentriere mich darauf, dass der neue Tag eine neue Chance ist. Er ist letztlich ein Geschenk. Selbst in schwierigen Situationen mache ich mir bewusst, dass diese Herausforderungen mich letztlich reifen lassen. Wenn ich gefordert werde, werde ich auch irgendwie gefördert. Ich werde durch die Herausforderungen stärker. Sie lassen eine Gelassenheit in mir wachsen.

4. Januar

Bei sich sein und richtig in der Gemeinschaft sein

Ich bin kein Zufallsprodukt. Ich habe hier eine Aufgabe. Ich gehöre zu dieser Welt. Wenn möglich, jogge ich eine halbe Stunde, um mein Körperbewusstsein zu stärken. Die Natur bringt mich ins Gleichgewicht. Ich bin mir bewusst, dass ich geliebt und gebraucht werde. Ich verweile einige Minuten im Licht, fühle mich geliebt. Die Mahlzeiten sind wichtig für unser Wohlbefinden. Geht es dem Körper gut, fühlt sich die Seele wohl. Besonders wichtig sind auch die Gespräche bei den Mahlzeiten. Es ist immer gut, etwas in eine Gemeinschaft zu investieren. Nur darf man sich dabei nicht anbiedern. Denn die Menschen spüren sofort, welche tiefere Motivation einer solchen Investition zugrunde liegt. Im Zusammenarbeiten und Zusammenleben gebrauche ich immer den gesunden Menschenverstand, überlege mir: Wie würde eine entsprechende Reaktion eines Mitarbeiters bei mir ankommen? Warum nicht wieder einmal einen Menschen zum Essen einladen? Das wertet ihn und mich auf.

5. Januar

Die Arbeit als Rahmen

Schon ganz nüchtern betrachtet: Keine Sorge, kein negativer Gedanke ist von Nutzen, er beschwert mich nur. Bei der Verwandlung der negativen Gedanken muss ich wissen: Es geschieht eben gerade nicht an einem Tag. Es gibt Menschen, die brauchen dafür Jahre. Aber jeder kann es schaffen! Wichtig ist, dass wir nicht aufgeben! „Schön und gut“, denken Sie. Aber lesen Sie weiter! Denke ich positiv, dann sage ich nicht: „Ich muss arbeiten, ich muss eine Leistung erbringen. Die Welt fordert Disziplin.“ Ich sage: „Die Arbeit, die Leistung, die von mir gefordert wird, ermöglicht mir Disziplin, bietet mir einen Rahmen, lässt mich mit einem Rhythmus leben, fordert mich heraus. Sie schenkt mir Erfahrungen.“ Und immer wieder mache ich mir bewusst, dass ich ohne Fremdbestimmung auch bald meine Freiheit nicht mehr richtig schätzen würde.

6. Januar

Nichts geschieht ohne Sinn

Wir wissen, wie wichtig Vitamine für den Körper sind. Für die Seele sind es positive Gedanken und Gebete, die sie am Leben erhalten. Einige Menschen belächeln heute diese Sicht und sagen: Es zählt doch nur, was ich mit den Augen sehe. Der Stärkere gewinnt. In meinem beruflichen Alltag komme ich immer wieder mit ganz verschiedenen Menschen zusammen. Spreche ich aufmerksam mit ihnen, dann erkenne ich immer, wie sie die Dimension des Glaubens verdrängen, wenn sie sich als ungläubig ausgeben. Wenn Sie sich selber als ungläubig bezeichnen und dennoch dieses Buch lesen, dann werden Sie sicherlich ein paar praktische und erprobte Hilfen finden. Die Dimension des Glaubens gibt mir deswegen Kraft zum Aufstehen, weil ich davon ausgehen kann: Letztlich geschieht nichts ohne Sinn. Auch eine schwierige Zeit stärkt mich und bringt mich weiter. Auch wenn ich zurzeit nicht einsehe, welcher Sinn hier verborgen ist. Eine geistige Führung führt alles zu einem guten Ziel.

7. Januar

Nicht zu schnell aufgeben!

Das Leben kann hart sein. Kein Mensch bleibt von der harten Seite ganz verschont. Interessanterweise werden solche Zeiten im Rückblick als wertvoll bezeichnet, da sie Reife und inneres Wachsen ermöglichen ... Bereits diese Erfahrung zeigt, dass zu schnelles Aufgeben nicht unbedingt die beste Lösung sein muss. Ich versuche, der Dunkelheit ein wenig Licht abzugewinnen. Ich schütte ein wenig Milch in den Kaffee. Nun ist er nicht mehr so heiß, nicht mehr so stark. Ich genieße Schluck für Schluck. Ich bin ganz bei dem, was ich tue. Ich achte auf mein Tempo. Noch vor einigen Minuten wollte ich weiter sein, als meine Seele war. Ich habe den Kaffee verschüttet, weil ich in Gedanken bereits bei der Arbeit war. Das alltägliche Tun und Lassen kann zum Abbild des ganzen Lebens werden. Wenn ich die kleine Tasse Kaffee am Morgen nicht genießen kann, kann ich auch den Urlaub im Süden nicht genießen.

8. Januar

An die Lösung glauben

Es bringt nichts, wenn ich mir über eine ungute Situation zu lange den Kopf zerbreche. Hier lautet die Hilfe: sehen – urteilen – handeln. Ich analysiere die Situation, ich beurteile meine Lage, meine Chancen und Möglichkeiten, aber auch meine Grenzen, ich entwickle eine Strategie oder suche Hilfe. Ich erkundige mich über Beratungsstellen, lese entsprechende Literatur und gebrauche das Internet. Ich führe meine Absichten aus. Zuerst bemühe ich mich darum, den Teufelskreis der negativen Gedanken und Gefühle zu durchbrechen. Ich sage mir bewusst: Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Ich glaube an die Lösung. Ich bleibe standhaft und habe Geduld. Indem ich guten und aufbauenden Gedanken Raum gebe, beginne ich bereits, das Problem zu lösen. Wann ist der Mensch erfolgreich? Wenn er die Probleme als Herausforderungen annimmt.

9. Januar

Der Alltag als Übungsweg

Der Mensch ist ein Stehaufmännchen, ein Stehaufweibchen. Tief in seinem Wesen ist ein Ja zum Leben, zur Herausforderung. Schwierige Situationen stärken den inneren Menschen, sind gleichsam eine „Feuerprobe“, die Standhaftigkeit abfordert. Gehe ich bejahend mit ihnen um, stärken sie mich. Es macht auch keinen Sinn, wenn ich mir „Sorgen auf Vorrat“ mache. Vielleicht kommt alles ja ganz anders ... Der Alltag kann zum Übungsweg werden. Ich nehme von meinem Arbeitsort, von meiner Situation das als Möglichkeit zur Selbstwerdung, was dieser Ort oder diese Situation mir bietet. Ohne Alltag gibt es auch keinen Festtag, kann ich auch die freie Zeit nicht wirklich genießen. Was bedeutet das für mein Leben? Was kann ich tun?

10. Januar

Lassen wir uns nicht verunsichern

Ich gehe davon aus, dass ich genug Kraft in mir trage, um im Leben bestehen zu können. Mag eine Phase auch schwierig sein, sie lässt mich reifen. (Auf unerträgliche Situationen komme ich später zurück.) Ich bleibe aufrecht, standhaft. In vielen Fällen versuchen andere, mich loszuwerden oder kleinzukriegen. In vielen Fällen lenken solche Menschen damit nur von eigenen Problemen ab. Wenn ich mich korrekt verhalte, prallen die anderen ab, geben früher oder später auf. Ich signalisiere nicht Schwäche, nehme auch negative Kritik entgegen, ohne unsachlich oder verärgert zu wirken. Ich bleibe immer höflich. Ich zeige mich nicht gestresst, auch wenn es viel Arbeit gibt. Ich tue eines nach dem anderen und versuche immer, in Gedanken ganz bei dem zu sein, was ich gerade tue. So vermeide ich Fehler. Ich vertraue: Ich bin immer zur rechten Zeit am richtigen Ort. Ich suche Hilfe und nehme sie an.