

Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

APRIL 2023



Wo blüht bei Dir Neues auf?

Jedes Jahr aufs Neue: Schau Dich um, wie die Natur aufblüht! Entdecke die kleinen Knospen & Blüten in Deinem Leben & Umfeld. Werde zum Gärtner Deines Gartens!

Es ist Frühling. Die Natur erwacht zum Leben, im Garten sprießt und blüht es. Mir hat es viel geholfen, mein Leben nicht mehr als Zeitstrahl, als Lebenslauf zu sehen, sondern es wie einen Garten zu betrachten. Wie ein Garten braucht auch das Leben Pflege, Aufmerksamkeit und Zeit, um zu gedeihen und zu wachsen. In diesem Coachingimpuls werde ich 5 Tipps geben, wie man das Leben als Garten verstehen und zum Aufblühen bringen kann:

Säe die richtigen Samen

Ein wichtiger Schritt, damit es richtig aufblüht ist, die richtigen Pflanzen zu säen. Samen, deren Ergebnis man später ernten kann. Was sind die Samen in deinem Leben? Von was erwartest du, dass es reiche Frucht bringt? Was sind Ziele und Träume, die nur darauf waren, dass sie Frucht bringen?

Geh durch deinen Lebensgarten und schau, wo es noch Platz hätte, dass was aufblüht. Wo willst du neu einsäen? Wo darf Gott bei dir Neues pflanzen?

Pflege den Garten

Wie im Garten muss man auch das Leben pflegen, damit er gedeiht. Das bedeutet, dass man sich um sich selbst kümmern sollte. Man sollte auf gesunde Versorgung achten. Wie gesund ernährst du dich? Hast du genug Schlaf und hast regelmäßig Bewegung. Hast du regelmäßig Entspannung und Erholung? (Gott empfiehlt einen Ruhetag pro Woche). Wie erfrischt du deinen Geist und entgifftest deine Seele? Hast du eine Quelle bei der du regelmäßig spirituell auftankst?

Lege JETZT einen Moment der Ruhe ein. Komm runter und werde ruhig. Und danach plane für in den nächsten 7 Tagen einen Sabbattag ein, wo sich dein Lebensgarten erholen kann.

Jäte Unkraut

In Garten gibt es immer Unkraut, das das Wachstum behindert. Im Leben gibt es auch Dinge, die uns davon abhalten, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln: Schlechte Gewohnheiten, negative Gedanken oder schlechte Beziehungen. Es kann schwierig sein und wehtun, Unkraut auszureißen, aber wenn man es nicht tut, wird es das Wachstum der Pflanzen behindern.

Mach dir jetzt bewusst, welche Dinge im Leben Unkraut sind und mach dir einen konkreten Plan diese Dinge loszuwerden. Vielleicht brauchst du Hilfe?

Schau auf die Blüten

Wenn man den Garten gut pflegt & versorgt und das Unkraut entfernt, wird er blühen! Staune doch mal, was bei dir schon alles geblüht oder geblüht hat. Geniesse es und freue dich an den Früchten.

Nimm dir jeden Tag Zeit für einen Spaziergang des Dankes durch deinen Lebensgarten. Notiere dir über was du dich in deinem Leben freust.

Ändere den Garten

Im Garten gibt es manchmal Pflanzen, die nicht gedeihen, weil sie einfach nichts taugen oder nicht an den richtigen Platz gepflanzt wurden. Im Leben kann es auch Situationen geben, in denen man feststellt, dass man auf die falschen Früchte oder den falschen Standort gesetzt hat. In diesem Fall sollte man sich nicht scheuen, Veränderungen vorzunehmen.

Scheue dich nicht vor einer mutigen Analyse deines Gartens und verändere dich, um dein Leben zum Blühen zu bringen und so mehr Leben in deine Jahre kommt.

Falls Dich dieser Impuls berührt hat und du gerne mehr über "DEIN FEUER IN DIR" erfahren willst, dann schreib mir einfach und wir können gemeinsam auf eine Reise gehen, bei der Du mehr Leben in deine Jahre bringst.



Einen schöne kleine Abendrunde durch die Streuobstwiesen und den Wald von Dettingen. Ideal, um sich Gedanken über deinen Lebensgarten zu machen. Viele Sitzgelegenheiten und Aussichtspunkte laden dazu ein.

https://www.komoot.de/tour/1068874982?share_token=aXFNQUdqMKF98RFP9NDb0fWOOX6aErtchDbP5HhAzk79bYQ1xgj&ref=wtd