

# Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

MAI 2023



## Stehst Du über den Dingen?

Im Alltag steckst Du oft in vielen kleinteiligen Vorgängen, Konflikten & Entscheidungen fest. Suche Dir einen Ort, wo du Weitblick hast und betrachte Deine Situation "von oben herab".

Diese Bank gehört zu einer meiner 5 Lieblingsplätze, wenn es in meinem Alltag drunter & drüber geht. Wenn viele Dinge auf mich einströmen, wenn ich die Erwartungen an mich nicht erfüllen kann, wenn scheinbar so vielen zusammenhängt und ich nicht den Anfang vom Wollknäuel meines Alltags finde, dann brauche ich solche Rückzugsorte, um Abstand zu gewinnen und den Überblick zurück zu bekommen.

Hier erhältst du ein paar Impulse, die dir helfen deine "von-oben-herab-Zeit" zu gestalten:

### Finde DEINEN Aussichtspunkt

Finde einen Ort, der dir einen klaren Blick auf deine Umgebung ermöglicht. Ein Berggipfel, eine Dachterrasse, eine Aussichtsplattform. Wähle einen Ort, an dem du dich wohl und sicher fühlst und wo du nicht von anderen gestört wirst. Vielleicht ist es auch ein Ort, den du mit angenehmen Erlebnissen verbindest. Je öfters du diese Stelle aufsuchst, desto mehr merkt sich dein Körper, dass es DEIN Ort für Ruhe und Abstand zum Alltag ist und er wird schneller ruhig.

### Der Weg ist wichtig

Lasse dir Zeit, um an den Ort zu kommen. Vielleicht nimmst du ein Vesper mit und eine Decke. Es soll ein Genuss werden, wenn du den Alltag hinter lässt. Ideal ist, wenn du ein paar Schritte gehst, dann kannst du die Zeit bis zum Aussichtspunkt nutzen, um dich mental auf den Perspektivwechsel vorzubereiten. Versuche, dich von den Gedanken und Aufgaben des Alltags zu lösen und konzentriere dich auf das Hier und Jetzt. Lass dir und deiner Seele Zeit Abstand vom Alltag zu gewinnen.

### Ausblick genießen & ruhig werden

Wenn du den Aussichtspunkt erreicht hast, nimm dir Zeit, um deine Umgebung zu betrachten. Konzentriere dich auf die Details und versuche, einen Überblick über die Landschaft oder Stadt zu gewinnen...

Lass deinen Blick und deine Gedanken schweifen? Was nimmst du hier und jetzt bewußt Schönes wahr, für das du dankbar sein kannst. Irgendwann wirst du ruhig und du entspannst dich. Vielleicht nutzt du jetzt die Zeit für ein Gebet, eine Meditation oder einfach zu einer Atmemübung.

### Klarheit gewinnen

Wenn du jetzt über deine aktuelle Situation nachdenkst, dann kannst du dies mit 4 Blickwinkeln tun:

- Wie steht es um meine Kraftquellen? Wie voll ist mein Tank? Wo tanke ich aktuell auf?
- Wie steht es um meine Beziehungen? Wer ist für mich jetzt da? Wer kostet nur Zeit & Energie?
- Wo entwickle ich mich gerade weiter? Welche Dinge kann ich liegen oder von anderen tun lassen?
- Was kann ich jetzt Positives in meiner Situation beitragen? Welcher nächste Schritt bringt eine wirkliche Veränderung?

### Setze Prioritäten und handle

Du hast aus einer höheren Perspektive erkannt was ist wirklich wichtig für dich ist! Notiere diese Erkenntnis und triff jetzt die Entscheidung über

- Aktivitäten oder Verpflichtungen du loslassen oder reduzieren willst
- Ziele, Erkenntnisse und Prioritäten, die ab jetzt in deinen Alltag integrieren willst.
- Konflikt die du hinter dir lassen oder klären willst.

Mache sofort nach deiner Rückkehr einen ersten Schritt und notiere im Terminkalender die Umsetzung. Viel Erfolg und Segen. Vielleicht sehen wir uns ja demnächst an diesem Aussichtspunkt?

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.



Diese Mal geht es noch auf die Hülbener Alb. Das Neuffener Tal mit seiner Geschäftigkeit liegt hinter uns und wir genießen es den Trubel des Alltags hinter uns zu lassen und Atem zu holen im Schatten von alten Eichen.

[https://www.komoot.de/tour/1109473964?share\\_token=aF28XmKjilLuh09HqkFG9kLY5vdmXR2ASsbmc3mar8MEF6asaU&ref=wtd](https://www.komoot.de/tour/1109473964?share_token=aF28XmKjilLuh09HqkFG9kLY5vdmXR2ASsbmc3mar8MEF6asaU&ref=wtd)