

Sonne, Wind und Meer oder *mehr*

Dein heiß ersehnter Urlaub rückt näher, Vorfreude erfasst Dich, doch dann wieder Hektik für die notwendigen Einkäufe und die letzten Erledigungen. Mit dem Tag X kommt die Hoffnung, dass sich Dein Wunsch nach einer wunderschönen, erholsamen Zeit erfüllt.

Näher betrachtet ist es aber traurig, dass sich das Leben, dass sich Dein Leben auf Zeitabschnitte der Erholung ausrichten soll. Und dass, wenn der Urlaub hinter Dir liegt, sich der Alltag und die Arbeit schnell wieder in das alte Schema hineingräbt.

Doch was kannst Du tun, um Deine Flexibilität, Kraft und gute Stimmung zu behalten?

Du benötigst Deinen eigenen weisen Rat von Innen. Diese Stimme ist in Dir angelegt.

Lerne sie wieder zu hören und ihr zu folgen für Deine Gesundheit. Denk mal über folgende sinnreiche Geschichte nach:

Der Fischer von Bali

Ein Manager stand in einem Fischerdorf auf Bali am Pier und beobachtete, wie ein winziges Fischerboot anlegte. Es hatte einige beeindruckende Thunfische geladen. Der Manager gratulierte dem Fischer zu seinem Fang und fragte wie lange er dafür auf See gewesen war.

„Nicht lange, ein paar Stunden“, antwortete der Fischer. Daraufhin fragte der Manager, warum er nicht länger auf See geblieben sei, um mehr Fische zu fangen. Darauf der Fischer: „Die Fang reicht, um meine Familie für eine Woche zu ernähren.“

Den Kopf schüttelnd fragte der Manager nach: „Aber was machen Sie den Rest des Tages?“

„Ich schlafe aus“, so der Fischer, „gehe fischen, spiele mit meinen Kindern, halte mit meiner Frau Mittagsschlaf, gehe ins Dorf, trinke dort Kaffee oder ein Gläschen Wein und spiele mit Freunden Karten.“

Darauf der Manager: „Ich bin Unternehmensberater und berate Unternehmer, damit sie erfolgreicher sind. Ihnen helfe ich gerne kostenlos. Sie sollten mehr Fischen fangen und vom Gewinn ein größeres Boot kaufen. Mit dem weiteren Gewinn kaufen Sie mehrere Boote. Den Fang, den Sie damit machen, verkaufen Sie direkt an eine Fischfabrik. Damit machen Sie so viel Geld, dass Sie eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen können. Sie könnten dann das Fischerdorf verlassen und nach Singapur oder Honkong gehen. Von da aus leiten Sie später Ihr erfolgreiches Unternehmen.“

Der Fischer hatte aufmerksam zugehört und fragte schließlich: „Wie lange wird das alles dauern?“

Der Manager überlegte kurz: „Etwa 10 bis 15 Jahre werden das schon sein.“ Daraufhin kam der Fischer ins Grübeln und fragte nach einiger Zeit: „Wenn ich das alles erreicht habe, was mache ich dann?“

Der Manager lachte und sagte: „Wenn alles prima läuft und Sie den richtigen Zeitpunkt abwarten, verkaufen Sie Ihr Unternehmen und werden Millionär sein.“

Der Fischer schüttelte ungläubig den Kopf. „Millionär? ... Und dann?“

„Dann hören Sie auf zu arbeiten! Sie könnten in einem romantischen Fischerdorf leben, lange ausschlafen, fischen gehen, mit Ihren Enkeln spielen, einen Mittagsschlaf halten, am Strand oder im Dorf spazieren gehen, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit Freunden zusammen sein.“

(nach einer Anekdote von Heinrich Böll)

Stress, Krankheiten und Burn-out sind gegenwärtige Themen. Wie groß ist Dein Leid?

Sei neugierig wie ein Kind und entdecke DEINE Erkenntnisse. Die Umsetzung fällt leichter als gedacht.

Hole Dir Deine Energie zurück, Energie für Abgrenzungen, Nein zu sagen und Energie zum Erleben, für Freude.