

Meine ruhevollen Neujahrsgrüße 2013 für Sie

Das Knallen der Sektkorken ist verklungen, die Luftschlangen aus der Silvesternacht sind inzwischen aufgefegt und nun schauen wir alle noch etwas benommen auf ein ganz neues, unbeschriebenes und verheißungsvolles Jahr 2013!

Vermutlich sind Sie ebenfalls ganz froh, dass das doch ziemlich unruhige und herausfordernde Jahr 2012 zu Ende gegangen ist, und das zum Glück auf ganz normalem Wege, und nicht etwa durch den vorhergesagten Weltuntergang.....

Besonders zum Jahreswechsel gibt es ja immer jede Menge guter Vorsätze. Sehr viele Menschen haben dann den Wunsch und das Bedürfnis, sich mehr Zeit für Familie und Freunde zu nehmen, aber besonders auch in Zukunft mehr für die eigene Gesundheit zu tun.

Diese guten gesundheitlichen Vorsätze aber gleich sofort ab Anfang des Jahres umsetzen zu wollen, finde ich sehr schwierig. Denn physiologisch betrachtet stehen Körper und Geist noch auf „Ruhezeit“ und „Winterschlafmodus“. Das heißt, wir arbeiten im Prinzip gegen unsere biologische Uhr und unser inneres Ausruhedürfnis an. Aus meiner Sicht scheitern deshalb auch leider so viele der guten und wertvollen gesundheitsbewußten Vorsätze meist schon in den ersten Wochen des neuen Jahres, und das schafft unnötigerweise viel Frust und Unzufriedenheit mit sich selbst. Und damit wird dann auch der so wichtige Impuls für ein verstärktes „Gesundheitsmanagement“ stark gebremst oder sogar ganz gestoppt (zumindest bis zum nächsten Jahreswechsel).

Es wäre doch ein sehr guter Ansatz, in den ersten paar Wochen des neuen Jahres erstmal seine Vorsätze und machbaren Veränderungen ganz konkret zu planen. Also z.B. das Heraussuchen von Adressen für Sportvereine, Laufwege und Bewegungsmöglichkeiten, Termine von Gesundheitskursen, Finden von Trainingspartnern, Rezepte für eine Ernährungsumstellung, Zeitplanung der neuen Aktivitäten und überhaupt dafür sämtliche notwendigen Informationen zu sammeln.

Die eigentlichen Aktivitäten für die Gesundheit können dann, wie zeitlich vorher eingeplant, z.B. ab Februar oder März beginnen. Das bedeutet, sein eigenes Gesundheitsmanagement aus verschiedenen Teilen wie einen Baukasten zusammenzustellen und die Aktivitäten dann nach und nach umsetzen bzw. auszubauen. Das ist sicherlich ein guter und machbarer Weg, der dann auch mit den erfreulichen gesundheitlichen Auswirkungen belohnt wird!

Zuviel auf einmal Wollen und zu hoher Druck jagt nämlich den berühmten inneren Schweinehund schneller wieder zurück auf das kuschelige Sofa, als wir denken..... Meine Vorschlägen sollen also auch dazu beitragen, dass es ein möglichst ruhevoller Start in das neue Jahr wird!

Gerade auch, weil 2012 so unruhig gewesen ist, sind sehr oft innerer Ausgleich, Abbau von Druck, Entschleunigung und Schaffung von neuen Strukturen in vielen unterschiedlichen Bereichen des Lebens die Kernthemen meiner Beratungen im letzten Jahr gewesen. Es hilft vielen Menschen sehr, schwierige Situationen zu bewältigen, indem die eigenen Kräfte gebündelt werden und man lernt, gut auf sich acht zu geben. Ein sorgsamer Umgang mit den eigenen Kräften und Energien, das Kennen der eigenen Grenzen, ist gerade in der heutigen Zeit extrem wichtig. Und es hilft ebenfalls, sich zu Öffnen und sich Hilfe und Unterstützung dabei zu suchen.

Mit Personal Coaching gab es weiterhin eine gute und erfolgreiche Entwicklung auch im letzten Jahr, inzwischen sind es schon über 13.800 Besucher, die seit dem Start meiner Homepage im Oktober 2011 auf meiner Seite waren, um sich zu informieren. Und den Start meines zweiten Standbeines mit Personal Coaching Business unter www.personal-coaching.COM im Oktober 2012 haben ja viele von Euch und Ihnen ebenso interessiert verfolgt und mich auch mit diesem neuen Konzept weiterempfohlen, so daß sich auch hier die Aktivitäten in eine sehr erfreuliche Richtung entwickeln. Eine große Freude für mich insgesamt und dafür ein herzliches Danke schön!!!

Für das Jahr 2013 wünsche ich Euch und Ihnen nun von Herzen jede Menge innerer und äußerer Ruhe! Zusätzlich wünsche ich allen auch viele schöne Begegnungen, liebevolle Zeiten, fröhliche Ereignisse und spannende Entwicklungen in den kommenden 12 Monaten! Mal sehen, für wieviel davon wir durch uns selbst sorgen können und wieviel wir davon durch andere bekommen werden....

In diesem Sinne sende ich meine herzlichsten und ruhevollen Neujahrsgrüße!

Ihre

Susanne Schwarz