

Meine unvernünftigen Neujahrsgrüße 2014 für Sie!

Gefühlt fast wie im Handumdrehen, sind die 365 Tage des Jahres 2013 vorbeigegangen und gehören nun schon wieder zur Vergangenheit. Auch das letzte Jahr war wieder randvoll mit großen Herausforderungen, diversen Veränderungen, freudigen Erlebnissen, knapper Zeit und einem ordentlichen Anteil an "kunterbuntem Durcheinander".

Sicherlich war bei Ihnen, wie auch bei mir und anderen, viel von dieser bunten Mischung in 2013 vorhanden und mit ärmelhochkrepelnder Energie, Organisation, Disziplin und einem gewissen Grad an Durchhaltevermögen haben wir es alle wieder über die Ziellinie geschafft. Gerade in den Wochen vor Weihnachten war der Stresspegel rundherum sehr hoch, und keiner fand das angenehm, aber es herrschte allgemeine Einigkeit: „Was soll man machen....??!“

Dafür habe ich natürlich auch kein Patentrezept, allerdings habe ich mir zum Beispiel fest vorgenommen, in diesem neuen Jahr 2014 unter der Überschrift "Energiemanagement" sehr sorgfältig zu unterscheiden, welche Anforderungen und welcher Stresspegel tatsächlich "selbst gemacht" ist (also ein gutes Reduzierungspotential bietet), und was davon im Gegensatz schlicht und einfach notwendig ist und zum Alltag gehört (daran ist dann nicht wirklich viel zu machen).

Der eigene Anspruch an sich selbst sollte immer mal wieder zwischendurch auf den Prüfstand kommen, denn so einige von den Dingen, die man vermeintlich tun muss – ich nenne sie auch bei meinen Beratungen gerne „Mussichmachensachen“ – sind dann gar nicht so dringend oder notwendig, wie der eigene Anspruch oder Perfektionswille es zuerst erscheinen lassen.

Das fängt gerade auch z.B. bei den Hausarbeiten an und hört noch lange nicht beim Kinderleben-Organisieren, Den-Eltern-Alles-Recht-Machen-Aktionen oder auch erst Recht nicht im Job auf. Vielleicht überprüfen Sie auch einmal Ihre eigenen Ansprüche an sich selbst und finden dabei eventuell wertvolles Energiesparpotential?

Außerdem möchte ich - wie in der Überschrift dieser Neujahrsgrüße schon angedeutet - jetzt zum Jahresanfang gerne eine kleine Kampagne starten, nämlich einen fröhlichen Aufruf zur Unvernunft!

Es geht dabei lediglich darum, mal wieder ein paar kurze Freiräume zu schaffen, in denen man als Gegensatz zum sonstigen Lebensablauf einmal nichts "sinnvolles" macht, nicht zweckgebunden und zielorientiert ist und sich voller Freude dem total aus der Mode gekommenen Müßiggang hingibt. Wer es noch nie so richtig probiert hat, wird staunen, wie unglaublich schwierig das ist!

Vielleicht ist bei den folgenden, zu dieser Kampagne passenden Begriffen, einer dabei, der Sie ganz besonders anspricht? Und den Sie sich ganz einfach zur stetigen Erinnerung, kurz mit einem Eddingstift auf ein Stückchen Karton / Bastelfilz / Moosgummi schreiben und immer mal wechselnd in der Jackentasche, Schublade, Kühlschrank, Beifahrersitz, Laptoptasche, deponieren?

Hier nun die Auswahl:

Trödeln, Sinnlosigkeit, Müßiggang, Träumerei, Nutzlosigkeit, Kontemplation, Langeweile, Vakuum, Gemütlichkeit, Stillstand, Luftschlösserbauen, Abhängen, Tatenlosigkeit, Herumsitzen, Loslassen, Genießen, Nichtstun, Unzweckmässigkeit, Muße, Trödeln, Chillen, Leerlauf, Erbauung, Gelassenheit.

Interessanterweise haftet einigen von den genannten Begriffen aus dem allgemeinen Sprachgebrauch auf den ersten Blick etwas negatives an, aber für diese Kampagne stehen z.B. Sinnlosigkeit und Stillstand natürlich für etwas positives, nämlich für Inaktivität, Ruhe und Freude.

Mein Jahr 2013 mit Personal Coaching war besonders schön, denn es ist eine riesige Freude zu sehen, dass mein ganzheitlicher Ansatz und die Art meiner Beratungen wirklich hilfreich und vor allem nachhaltig sind für meine so ganz unterschiedlichen Kunden und ihre vielfältigen Themen! Das gleiche gilt auch für Personal Coaching Business, parallel gestartet im Oktober 2012, das sich ebenfalls in allerbesten Weise entwickelt hat. Ein riesengroßes Danke schön an dieser Stelle, ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit in 2014 und natürlich freue ich mich auch auf alle zukünftigen neuen Kontakte und Netzwerkpartner!

Für das Jahr 2014 wünsche ich allen von Herzen wunderbare Zeiten, genug ruhige Momente, die richtige Menge an Müßiggang, spannende Ereignisse und positive Entwicklung in die gewünschte Richtung.

In diesem Sinne sende ich meine herzlichsten und unvernünftigen Neujahrsgrüße!

Ihre

Susanne Schwarz