

Was das Leben reicher macht – Fragen zum Weiterdenken:

Wo suche ich persönlich ein „Mehr an...“, um mein Leben reicher zu machen?
Wonach genau strebe ich? zB Geld, Erfolg, Anerkennung, Status,?
Was genau verspreche ich mir davon?

Was würde sich auf Dauer konkret ändern, wenn ich diese „Mehr an.. „ hätte?
Entspannt mich diese „Mehr“ oder erhöht es den Druck und die Erwartungen?

Kannst Du Dich an eine Krise in Deinem Leben erinnern, die im *Nachhinein* betrachtet, Dein Leben bereichernd verändert hat?
Was hast Du neu dazugewonnen?
Wodurch wurde Dein Leben reicher dadurch?

Wodurch wird mein Leben ab heute wieder reicher? Was werde ich konkret dafür tun?

Geht es um...

Achtsamkeit (Die Geschichte mit den Bohnen)

Krisen und Erschütterungen, die uns gestärkt oder verändert haben

Der Glauben, der uns trägt

Zeit, Stichwort „Heute“

Freiwilliges Weitergeben von dem, was ich bin, kann und habe

Freude über Situationen, Personen, Erinnerungen

Abenteuer und Erlebnisse

Lachen

Kinder

Freundschaften, Familie, Beziehungen

Musik, Kunst und Kultur

Traditionen pflegen

„Ein Weniger an...“ für ein Mehr an Lebensqualität

Was das Leben reicher macht – Texte zum Weiterdenken:

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

„Für schöne Erinnerungen muss man im Voraus sorgen“ Paul Hörbiger.

„Die Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt.“

Das Tagesgeschenk

Stell dir vor, jeden Morgen stellt dir eine Bank 86400 Euro auf deinem Konto zur Verfügung. Du kannst den gesamten Betrag an einem Tag ausgeben. Allerdings kannst du nichts sparen, was du nicht ausgegeben hast, verfällt. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet die Bank ein neues Konto mit neuen 86400 Euro für den kommenden Tag. Außerdem kann die Bank das Konto jederzeit ohne Vorwarnung schließen. Sie kann sagen: Das Spiel ist aus. Was würdest du tun? Dieses Spiel ist Realität: Jeder von uns hat so eine magische Bank: die Zeit. Jeden Morgen bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren. Aber jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen. Was also machst du mit deinen täglichen 86400 Sekunden? - -
- Marc Levy -

Es wachse in uns der Mut,
uns einzulassen auf dieses Leben
mit all seinen Widersprüchen, mit all seiner Unvollkommenheit,
dass wir beides vermögen: kämpfen und geschehen lassen,
ausharren und aufbrechen, nehmen und entbehren.

Es wachse in uns der Mut,
uns liebevoll wahrzunehmen,
uns einzulassen auf andere Menschen und ihnen teilzugeben an dem,
was wir sind und haben.

So seien wir gesegnet und mit uns die Menschen, die zu uns gehören,
dass wir inmitten dieser unbegreiflichen Welt **den Reichtum des Lebens** erfahren.

aus: Antje Sabine Naegeli, ,
© Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG, Eschbach / Markgräflerland, . Auflage

Ulrike Mischkolin, akkreditierte christliche Beraterin und Seelsorgerin, Traumaberaterin
www.mischkolin.de email: info@mischkolin.de Tel: 07195/8577