

## Rastlosen Stillstand überwinden – ein Experiment

2011 war ein aufregendes und turbulentes Jahr – viele Menschen hatten das Gefühl, dass die Zeit nur so dahin rast. Und doch nichts wesentliches dabei rumgekommen ist.

Einerseits ist viel passiert – und wirklich verändert hat sich nur wenig. Manchmal auch gar nichts. Rastloser Stillstand. Wir fühlen uns getrieben, mitgerissen durch die Strudel der Ereignisse, im persönlichen Leben wie auch im größeren Kontext. Und dazu das allerorten geschürte 2012-Endzeit-Gedöns.

Und so, wie das Jahr geendet hat, so geht es im neuen gerade weiter. Die Angebote überschlagen sich: Mache 2012 zum besten Jahr Deines Lebens, schreit es aus allen Rohren. Nun gut ... wer mitmachen und weiter rasen will – bitteschön.

Vielleicht können wir es dieses Jahr zur Abwechslung mal etwas entspannter angehen. Und uns nicht mehr von dem Hype verrückt machen lassen. Etwas mehr Ruhe einkehren lassen. Uns (wieder) auf uns selbst besinnen. Zufriedenheit erfahren und dadurch zu innerem Frieden kommen. Und von dort aus den weiteren Weg gestalten. Heiter. Gelassen. Entspannt.

Und anstatt Dir viele Ziele für das neue Jahr zu setzen, möchte ich Dir nur zwei Fragen ans Herz legen. Zuvor möchte ich Dich zu einem Experiment einladen – dazu vervollständige bitte die folgenden beiden Satzanfänge 3 bis 5 mal. Und fühle, wie Du Dich jeweils danach fühlst:

Ich bin froh, dass ich nicht .....

Ich bin froh, dass ich nicht .....

Ich bin froh, dass ich nicht .....

Ich bin froh, dass ich nicht .....

Ich bin froh, dass ich nicht .....

### Wie fühlst Du Dich?

Ich wäre (hätte) gern .....

Ich wäre (hätte) gern .....

Ich wäre (hätte) gern .....

Ich wäre (hätte) gern .....

Ich wäre (hätte) gern .....

### Wie fühlst Du Dich?

