

Rundbrief

Neues Jahr, neues Glück?

Jeder von uns kennt das; das neue Jahr könnte eine Chance sein auf Neues, neue Energie, neue Möglichkeiten, neue Ideen und vor allem sollte es IMMER besser sein als das was war.

Wenn man überlegt, dass es weltweit unterschiedliche Neujahrsanfänge gibt, könnte man schier verrückt werden, da sich dann automatisch die Frage auftut, welchen Anfang nehme ich nun?

Ich bleibe bei der eher nüchternen These und glaube nicht, dass der Jahresanfang so viel anders sein wird als heute, morgen, bzw. in einem Monat oder welchem Datum auch immer. Ich weiß, dass ich jeden Morgen die Möglichkeit dazu habe, alles im neuen Licht zu sehen. Es klingt vielleicht etwas abgedroschen, aber es geht auf. Jeder Tag ist ein neuer Anfang für den Rest meines Lebens, ich kann all das machen was ich immer machen wollte bis hin zur was ich immer lassen wollte. Zum Beispiel das Rauchen.

Ich habe mich schwer getan -nochmals aufzuhören- da ich damals nach 18 Jahren Rauchen tatsächlich das Rauchen zwei Jahre aufgeben habe und seit 1 ½ Jahren wieder rauchte. Nun aber habe ich mir überlegt (und ganz ehrlich ich mache das täglich immer wieder neu, da der Anfang gar nicht so einfach ist) mal wieder GANZ aufzuhören.

Diejenigen, die rauchen und mal versucht haben, dies zu unterlassen wissen, wie schwer und einfach das zeitgleich ist. Einerseits bekommt man die Zigarette nicht aus dem Kopf, wenn man wenig um die Ohren hat und andererseits, wenn ich vieles um die Ohren habe, vergesse ich das Thema komplett.

Das wichtigste bei einer Entscheidung ist, das man das Wort -nicht- nicht nutzt. Zum Beispiel wenn meine Sehnsucht groß wird, dann denke ich an etwas, was mir Lust bereitet und manchmal ist dies einfach eine leckere Tasse Tee, mal tief durchatmen auf meinem Balkon, mich strecken, eine Räucherkerze anzünden und so weiter. Statt die Gedanken um das Rauchen laufen zu lassen, projiziere ich das Ganze auf etwas anderes, sodass ich die Versuchung umgehe. Wenn alle Knoten reißen merke ich, dass Bewegung gut tut, also spaziere ich eine Runde.

Also, als Tipp für alle die sich gegen etwas entscheiden, es anders machen wollen als sonst:

- meide in deinen Gedanken Worte wie nie und nicht
- überlege dir positive Alternativen
- genieße die anderen Momente und nimm sie intensiv wahr

Nach einiger Zeit fällt es dir leichter mit dem Thema umzugehen. Das Hirn hat die Fähigkeit neue Gewohnheiten abzuspeichern und alte schnell zu vergessen.

Viel Glück und schönes Neues Jahr. Eure Ief Parsch

Um Ihren Namen aus meiner Adressenverteiler zu entfernen, abmelden@woerterimraum.de

Fragen?

Schicken Sie mir eine E-Mail unter: coach@woerterimraum.de oder rufen Sie mich an: 0178. 20 95 82

© Ief Parsch 2008 | www.woerterimraum.de

Nachdruck, ganz oder auszugsweise, ist gern gesehen unter Hinweis auf meinen Namen und meine Webadresse