



*Denkimpulse und
Lebenshilfe*

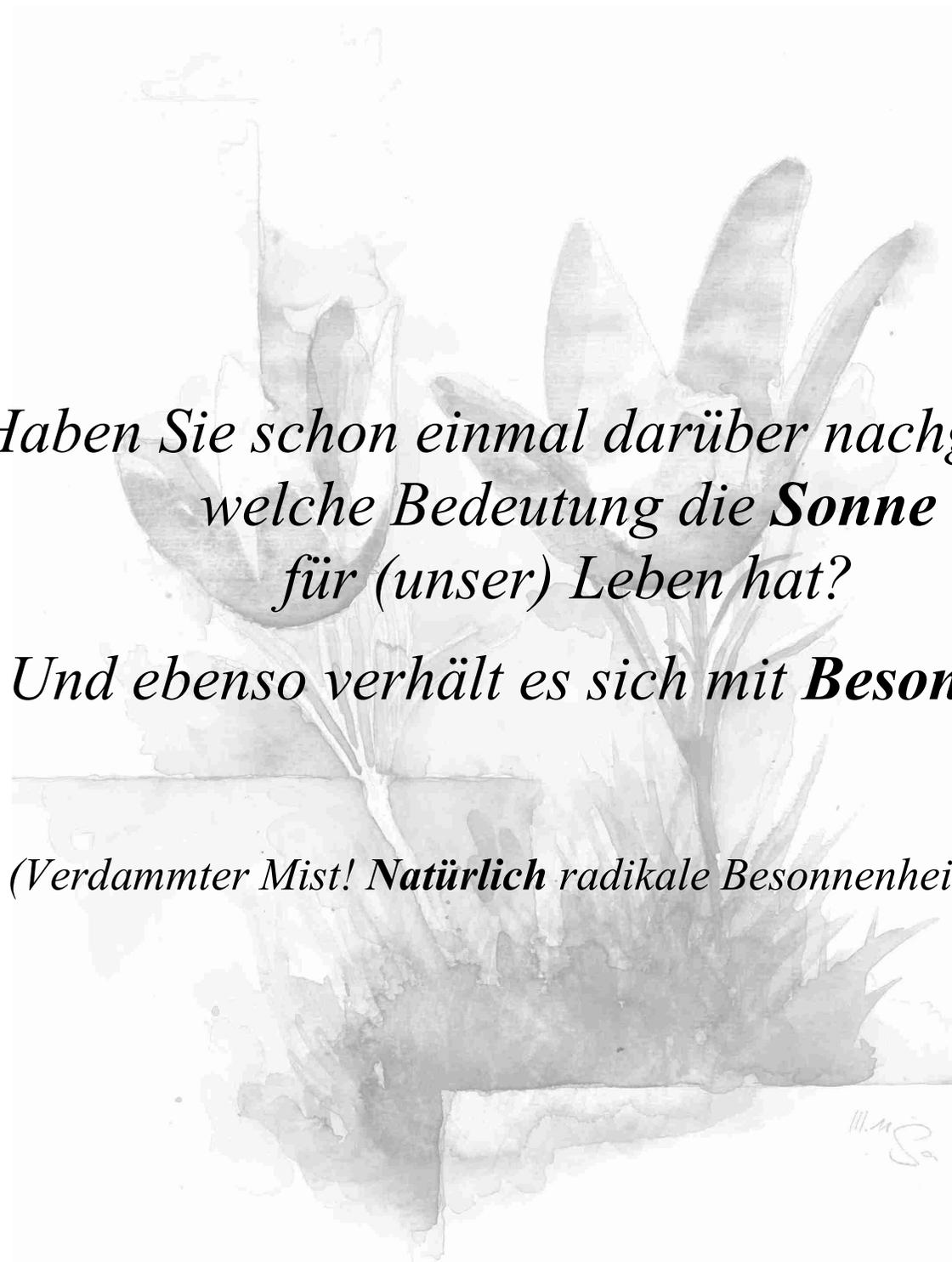
Back & Bild: Christof Sandt ©

A watercolor illustration of two flowers, one in the foreground and one slightly behind it, both with long, pointed petals. The flowers are rendered in shades of grey and white. Below the flowers, a horizontal line represents a surface, and the flowers are reflected in the water below. The reflection is darker and more blurred. The overall style is soft and artistic.

Gelingendes Leben

(2020)

M. Sa



*Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht,
welche Bedeutung die **Sonne**
für (unser) Leben hat?*

*– Und ebenso verhält es sich mit **Besonnenheit**.*

*(Verdammtter Mist! **Natürlich** radikale Besonnenheit! ...boa!)*



*Gelingendes Leben braucht selten ein "extra".
(Achten Sie mal drauf.)*



*Ohne genaues und häufiges Hinfühlen,
Denken und Tun wird der Weg
schmal und holprig bleiben.*

*Was Mountainbike-Fahrer nun aber wieder einfach internationale
Spitzenklasse finden...*



*Es ist der Weise in Ihnen,
der mit Geist, Gefühl und Körper erkennt,
wann „Tun“,
wann "Abwarten"
und wann auch „Nicht-Tun“.*

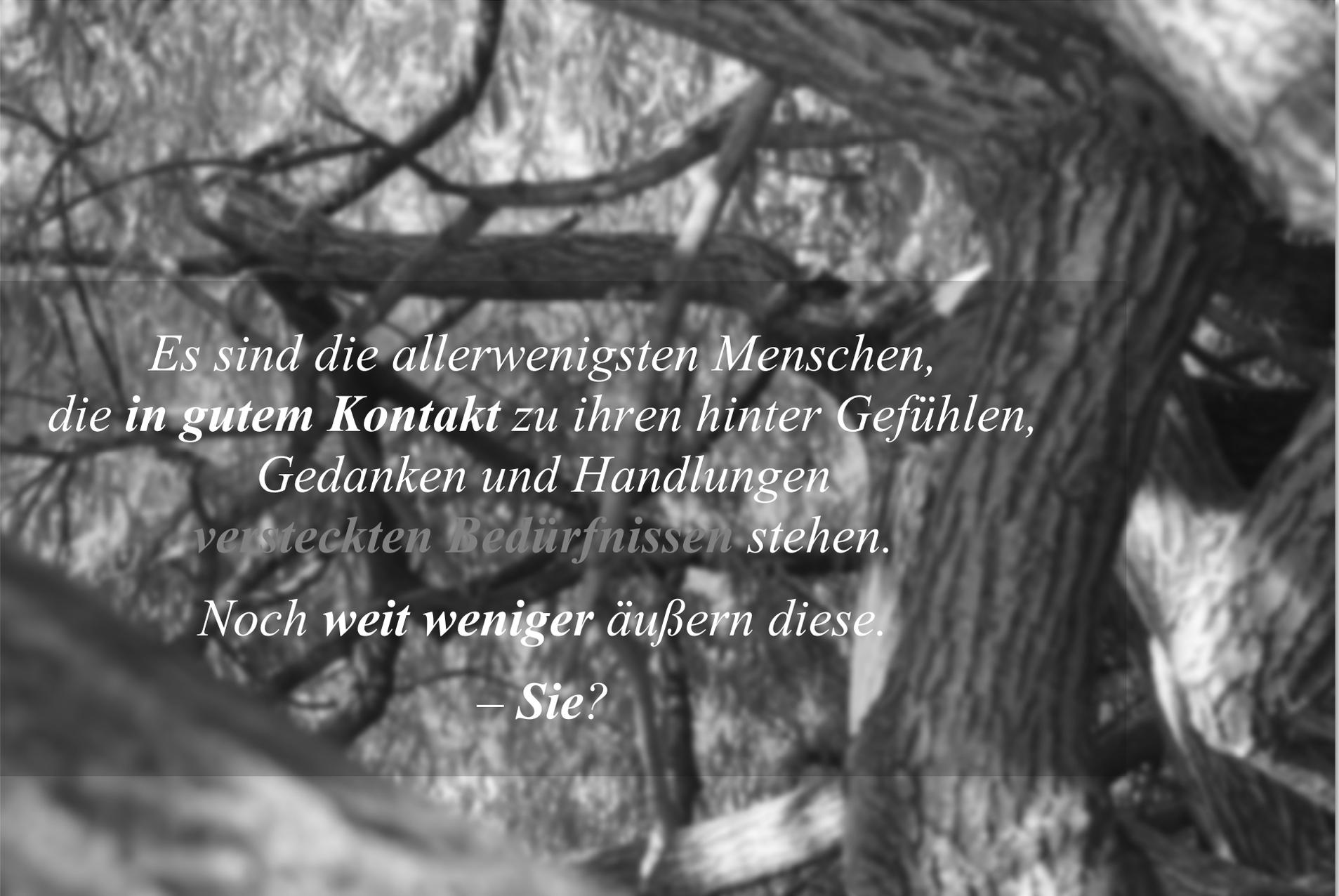
*Und: es ist der Kraftvolle in Ihnen,
der dies dann gelassen lebt.*



*Noch in Traumwelten verfangen,
lässt uns der Morgen in Gefühlsdingen vielfach
noch unklar sehen.*

*(Was auch erklärt, warum sich Ihr Kanarienvogel vor dem
Frühstück partout nicht küssen lassen will! ...der kleine Feigling!)*

Foto: Burkhard Wagner



*Es sind die allerwenigsten Menschen,
die in gutem Kontakt zu ihren hinter Gefühlen,
Gedanken und Handlungen
versteckten Bedürfnissen stehen.
Noch weit weniger äußern diese.*

– Sie?



*Für ein gelingendes Leben brauchen wir einen
guten Kontakt zu wenigstens
drei klugen Ratgebern:*

*Verstand.
Körper.
Und Gefühl.*

Nicht wenige "stecken fest", weil sie diese oder einzelne Führer nicht ausreichend anhören oder befragen.

Was die Allermeisten nicht (wirklich) gelernt haben.

Und sie (deshalb) frustriert sind.

Auch kostet das Befragen Zeit und Energie.

Und nach dem Befragen?

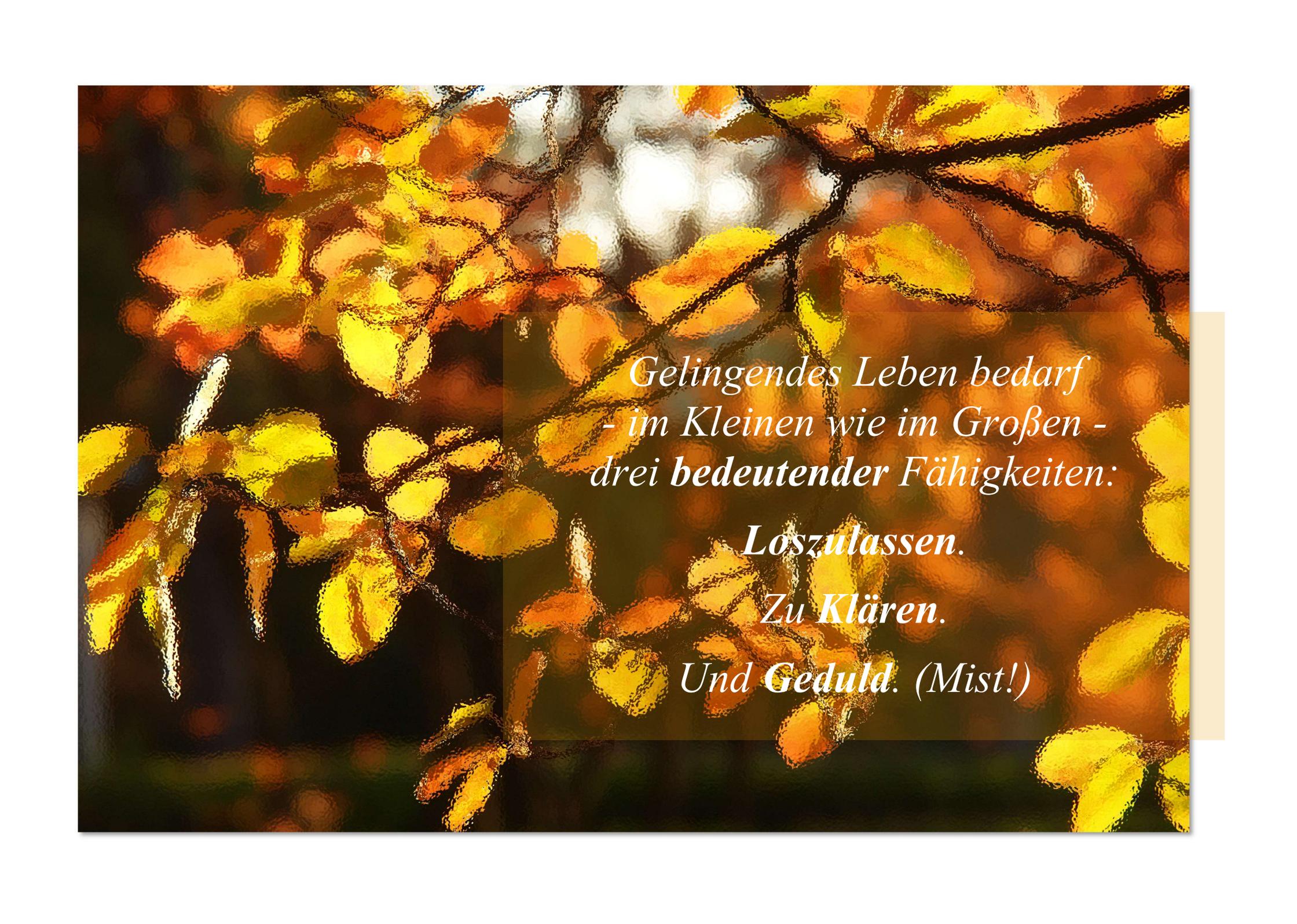
Gar Erkenntnis?

So keine Ausreden mehr (vor sich) zu haben?

*Ausreden vor Veränderung, die wiederum **Unsicherheit** oder das Verlassen einer Komfortzone mit sich bringen könnten?*

(Und doch läuft das hier geschriebene für viele auch komplett ins Leere:

*Einfach, weil nicht wenige Menschen für ihr „Gelingendes Leben“ auch Mittleres reicht.
Oder?)*



*Gelingendes Leben bedarf
- im Kleinen wie im Großen -
drei bedeutender Fähigkeiten:*

Loszulassen.

Zu Klären.

Und Geduld. (Mist!)



*Die Lebendstüchtigkeit steigt meist mit der
Fähigkeit, **Wirklichkeit** zu erkennen.*

*Der weitere Erfolg, daraus **Konsequenzen**
zu ziehen.*

Foto: Burkhard Wagner



Es gibt einen ganz einfachen Schlüssel zu enorm viel Gelungenem:

Der Schlüssel heißt: Verlangsamung.