



## Veränderung – so kommen Sie in Ihre Kraft

Zu jeder Zeit können Sie Veränderungen vornehmen. Aber Mitte März, so um den Frühlingsanfang herum, stehen aus meiner Sicht für Veränderungen alle Zeichen auf "grün". Von alters her wurde beim Frühjahrsputz ausgeklopft und rausgefegt, was nichts mehr im Haus zu suchen hatte. Haben Sie Lust auf einen Frühjahrsputz in Ihrem emotionalen "Haus"? Dabei ist der Grundgedanke aus den 1940ern. Das Prinzip stammt von dem amerikanischen Psychologen Kurt Lewin. Für mich ist es topp aktuell und Sie kennen es bestimmt: „leave it or change it or love it“. Lesen Sie meine Fragen dazu.



### leave it!

Beginnen Sie gleich eine handschriftliche Liste, mit welchen Dingen Sie in Ihrem Leben nicht mehr wirklich zufrieden sind. Die Ihnen nicht oder nicht mehr entsprechen. Zu denen Sie nicht rechtzeitig "nein" und "stopp" gesagt haben. Beziehungen, Dinge, Verpflichtungen die Ihnen heute und jetzt die Energie rauben. Denn vieles "schleppen" wir aus Gewohnheit durch unseren Alltag. Schreiben Sie es auf, denn vielleicht können Sie es ganz einfach mit dem "Leave-it-Besen" auskehren.

### change it!

Andere Dinge sind vielleicht in einem großen oder vielen kleinen Schritten aktiv zu verändern. Überlegen Sie, welche Entscheidungen Sie treffen und welche Maßnahmen Sie einleiten müssten, damit sich etwas verändert. Überlegen Sie, welchen klitzekleinen Schritt Sie jetzt und hier und heute machen könnten, um das Samenkorn der Veränderung jetzt zu pflanzen.

### love it!

Schauen Sie die Situationen an, auf die Sie keinen Einfluss haben. Kein Grund, jetzt Trübsaal zu blasen. Sie können vielleicht (zurzeit) die Situation nicht verändern. Sie können aber zu jeder Zeit, also hier und jetzt, Ihre Einstellung zu der Situation verändern. Ändern Sie Ihre Einstellung zu Dingen, die Sie nicht ändern können. Tun Sie es, denn es soll Ihnen doch besser gehen – oder?

Ihre

Wera Nägler

