

Hallo,

liebe Freunde und Interessierte der **IndividualPsychologie!**
Heute starten wir mit diesem ersten ...

ImPuls-Brief

und freuen uns, dass Du dabei bist.

- ImPulse** für einen Augenblick innehalten
- ImPulse** für mehr Leichtigkeit im Leben
- ImPulse** für den Blick auf das Gute um uns herum
- ImPulse** für mehr Mut im Leben, Dinge anzunehmen, zu unterscheiden und zu ändern.

Ein Mann steht im Wald und sägt mit seinem Sägeblatt wie verrückt an einem Baum, den er fällen will. Es kommen immer wieder Menschen vorbei, die ihn auffordern, doch sein Sägeblatt zu schärfen, es sei so stumpf, das wäre doch so anstrengend. Er antwortet schweißgebadet und sichtlich erschöpft: „Ich habe keine Zeit, ich muss fertig werden.“

Es gibt Tage, da hat man das Gefühl nur noch zu funktionieren. Die „Ich muss noch...“, „Ach, das auch noch...“, „Ich sollte eigentlich...“ scheinen endlos zu sein. Das eine „ich muss...“ zieht das nächste wie magisch an. Es fehlen Leichtigkeit, Gelassenheit, Geduld und innere Freude. Wie ein Hamster im Rad dreht man eine Runde nach der anderen in der alltäglichen Routine und Gewohnheit.

Es muss schneller, besser, richtiger sein! ...

STOP – und wo bleibe ich?

MUT zum ICH - sorg für dich!

Gönne Dir kleine Pausen, halte inne – nehme Dir Ruhemomente zum Kräfte sammeln – auch die ganz kleinen Augenblicke im täglichen Einerlei. Richte den Blick auf die Dinge, die schon gut sind und funktionieren, Momente, für die Du dankbar sein kannst. Begegne Dir mit einem kleinen Lächeln auf den Lippen mir der Gewissheit:

Ich bin ich und so, wie ich bin, bin ich gut genug!

Zum Abschied dieses ersten **ImPuls**-Briefes noch eine kleine Aussicht und Botschaft des nahenden Frühlings mit seiner existenziellen Kraft des Wachsens und Entfaltens in der neu werdenden Natur von Hermann Hesse:

**Und jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt
und der uns hilft, zu leben.**

Wir wünschen Dir viele kleine Momente der Freude, der Ruhe, der Gelassenheit und der Leichtigkeit. Nimm Dir ein Buch und halte diese kleinen Momente (schriftlich) darin fest. Liest Du dann in „Hamster-Zeiten“ darin, wird es Dir helfen dich besser zu fühlen.

Herzliche Grüße bis
zum nächsten **ImPuls**-Brief
Eure **IP** Region Osthessen

drei Wünsche...
**...die Gelassenheit, alles das hinzunehmen
was nicht zu ändern ist, die Kraft zu ändern
was nicht länger zu ertragen
ist und die Weisheit
das eine vom anderen zu unterscheiden.**