



Hallo,

liebe Freunde und Interessierte der **IndividualPsychologie!**
Heute versenden wir den **5.**

ImPuls-Brief

Wir freuen uns, dass Du auch in diesem Jahr wieder dabei bist.

**„Wir allein entscheiden jeden Abend darüber,
ob wir einen Tag reicher oder ärmer geworden sind.“**
(Ernst Ferstl)

ImPulse für mehr Ruhe in der Kraft
ImPulse für mehr Balance zwischen Arbeit und Ruhe
ImPulse für mehr Stille in Liebe, Arbeit und Gemeinschaft

Das Jahr 2010 ist das Jahr der Stille. In Anlehnung daran verschicken wir folgenden Text -
als Impulsgeber zur eigenen Standortbestimmung.

Stille entdecken

Stille heißt: Ruhe finden und sich ausruhen. Für manche Menschen in der heutigen Zeit ist Stille etwas Beängstigendes. So ist es nicht verwunderlich, dass in einigen Hotels schon beim Öffnen der Zimmertür das Fernsehen automatisch angeht. Stille macht Angst. Was kann mir helfen still zu werden?

Wie kann es mir in meinem Alltag gelingen, Inseln der Ruhe zu finden?

Diese Frage hängt sicherlich davon ab, in welcher Lebenssituation ich mich befinde. Zu welchen Zeiten bin ich eingebunden und wie groß sind meine Zeitspielräume, die ich selbst gestalten kann? Jeder Mensch hat gleich viel Zeit, nämlich 24 Stunden am Tag. Deshalb stellt sich für jeden die Frage: **Was ist wichtig für mich?** Kenne ich den Unterschied zwischen wirklich wichtigen Dingen und den scheinbar wichtigen Dingen?

Und wenn es dann äußerlich endlich ruhig ist, tobt innerlich ein richtiger Sturm. Dann melden sich viele Stimmen in mir: ...daran musst du noch denken! ...das wolltest du unbedingt noch erledigen! ...und zu allem Überfluss klingelt auch noch das Telefon. Aber darüber sind wir dann auch oftmals froh. Wir müssen in unserer schnelllebigen Zeit, in der die Medien uns häufig manipulieren, wieder lernen, dass Stille etwas sehr Kostbares ist. Wer Zeit zur Stille findet, stärkt die Fähigkeit, seine Ruhe nicht zu verlieren.

**„Nutze die Talente, die Du hast.
Die Wälder wären sehr still,
wenn nur die begabtesten Vögel sängen.“**
(H.van Dyke)

Angenommen, Du würdest mehr Stille in Dein Leben lassen wollen.
Was würdest Du tun?

Herzliche Frühlingsgrüße
Eure **IP** Region Osthessen

MUT TUT GUT!

03.2010

Verantwortlich für diesen ImPulsbrief
Andrea Herchenröder muthaus@hotmail.de Alexandra Käsmann www.lebenmitmut.iimdo.com