

Hallo,

liebe Freunde/Freundinnen und Interessierte der **IndividualPsychologie!**
Heute versenden wir den **12.**

ImPuls-Brief

schön, dass Du wieder dabei bist.

Es ist kaum zu glauben, aber das Jahr ist schon wieder fast zu Ende. Gerade jetzt ist die passende Gelegenheit Rückschau zu halten. Aber nicht die Katastrophen und Unglücke sollen hier betrachtet werden, sondern das, was gut gelungen ist. Zur Einstimmung bietet sich das Lied von Udo Jürgens an.

Ist das nichts? von Udo Jürgens (http://www.youtube.com/watch?v=T_gaeeEQSk)

Rückbesinnung auf das abgelaufene Jahr am besten schriftlich.

Was ist mir in diesem Jahr gut gelungen? (im Bereich Arbeit, Familie mit Freunden)

Wofür bin ich dankbar? (Es sind oft die vielen kleinen Dinge.)

Welchen Menschen bin ich begegnet, die ich gerne mag? (je mehr desto besser)

Welche Gegenstände mag ich in meinem Umfeld? (Kann ich da was ändern?)

Während der Übung beobachten was passiert. Was verändert sich gefühlsmäßig?

Welche Vorsätze und Ziele habe ich für 2012 und wie kann ich sie erreichen?

**Ein Reisender, der das Ziel seiner Reise
und den Weg zu seinem Ziele kennt, hat
einen Reiseplan. Was der Reiseplan dem
Reisenden ist, ist der Lebensplan dem
Menschen.**

Heinrich von Kleist

Wohin geht Deine Reise im Jahr 2012? Oder gehörst Du zu den 96% der Menschen, die ihre Ziele nicht benennen können? Menschen nehmen sich mehr Zeit, ihren Wochenendausflug zu planen und zu organisieren, als sich Zeit zu nehmen über ihr Leben und über ihre Lebensziele nachzudenken. Manche Menschen lassen sich treiben vom Strom der anderen, laufen einfach mit.

Was ist Dein Ziel für 2012? Nimm Dir etwas Zeit und schreibe Dein(e) Ziel(e) einmal auf!

**Die einmalige Chance, die Du suchst, ist in
Dir selbst. Sie ist nicht in Deiner Umwelt,
sie ist weder ein Glücksfall noch ein
Zufall,**

sie wird Dir nicht von anderen geboten.

Sie liegt in Dir selbst.

Nutze sie!

Orison Swett Marden

**Die Spielregeln des Lebens verlangen von
uns nicht, dass wir um jeden Preis siegen,
wohl aber, dass wir den Kampf niemals
aufgeben.**

Viktor Frankl

Das große Ziel des Lebens ist nicht Wissen, sondern Handeln.

Th. Huxley

Herzliche Grüße

Eure **IP** Region Osthessen

MUT TUT GUT!

12.2011

Verantwortlich für diesen ImPuls-Brief:

Alexandra Käsmann kaesmann-huenfeld@t-online.de, Wolfgang Groß wogro1@t-online.de
<http://lebenmitmut.jimdo.com>