

Wenn Ihr Newsletter nicht korrekt dargestellt ist, klicken Sie bitte [hier](#):

Personenzentriert: Coaching • Beratung • Supervision

Einladung zum Ausruhen

*"Nie stille steht die Zeit, der Augenblick entschwebt,
und den Du nicht genutzt, den hast Du nicht gelebt."*

Friedrich Rückert



Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen,
und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas draus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken,
nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche Dir Zeit - nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche Dir Zeit - nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge Dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche Dir: Zeit zu haben zum Leben!

Elli Michler

Ein herzliches Hallo!

Willkommen, ich freue mich, dass Sie da sind. Und vielleicht mögen Sie diesen Brief auch weitergeben an Menschen, für die er anregend, entspannend und motivierend sein könnte.

Vielleicht haben Sie auch schon genug von den Aufforderungen zum Blick auf das alte, fast vergangene oder zur Vorausschau auf das kommende Jahr. Dabei ist es ohne Zweifel richtig, Rückschau zu halten auf Erreichtes und Verbesserungswürdiges, und es ist wichtig, sich auszurichten auf das Zukünftige mit neuen oder aktualisierten alten Plänen, mit frischen oder anders justierten Zielen. Doch was vergangen ist, ist vorbei, wir können aus dem weniger

Guten lernen und Korrekturen vornehmen, das Gelungene sollten wir würdigen und mitnehmen, denn es ist Stütze und Ressource. Und was die Zukunft bringt, ist zunächst Spekulation, bestenfalls Konzept, und Entwürfe und Projekte dienen als Richtschnur und Orientierung. Genau vorhersehbar oder gar vollends berechenbar ist die Zukunft dennoch nicht.

Zwischen der Vergangenheit und der Zukunft gibt es die winzigen, einmaligen Momente der Gegenwart, die deshalb so bedeutsam sind, weil wir nur jetzt tatsächlich leben. Und weil wir, mich eingeschlossen, dies oft vergessen, ist es wesentlich, sich daran zu erinnern.

Anregung:

Wissen Sie, was die Lebensbank ist? (1) Wenn Ihnen eine Bank jeden Tag 86.400 € zur Verfügung stellte und Sie diese nur an diesem Tag ausgeben könnten, weil es keine Übertragung oder Gutschrift auf den nächsten gäbe, würden Sie diesen Betrag tagtäglich vermutlich in eine gute Sache investieren, nicht wahr? Nun unsere Lebensbank heißt Zeit, und sie stellt uns jeden Tag 86.400 Sekunden an Lebenszeit zur Verfügung, die nach Ablauf unwiederbringlich verbraucht sind. In Anbetracht dessen halte ich es für äußerst sinnvoll, wenigstens ab und zu, zu fragen:

- Wie und in was investiere ich meine tagtäglichen 86.400 Sekunden?
- Wie sehr schätze ich an diesem Tag meine heutige Lebenszeit?
- Wie achtsam gehe ich jetzt gerade im Augenblick damit um?

"Yesterday, is history. Tomorrow, is a mystery. Today is a gift. That`s why it`s called "the present". (2) In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Zeit und Muße für wirklich Wichtiges, einen Advent mit vielen Momenten in der Gegenwart, ein ganz frohes Weihnachtsfest und ein neues Jahr, in dem sich Ihre Hoffnungen erfüllen.

Mit herzlichen Grüßen

Margarete Maria Kuhn

1)/(2) Bei meiner Recherche nach dem ursprünglichen Autor habe ich zahlreiche Fundstellen, auch etliche ohne Herkunftsnachweis, entdeckt. Ich beziehe mich auf folgende Quelle: Poostchi, Kambiz (Hrsg.): Goldene Äpfel. Spiegelbilder des Lebens. Petersberg 3. Auflage 2007, S. 45f.

P.S.: Ich freue mich, Sie auf etwas Besonders aufmerksam machen zu dürfen!

[Bild-Wort-Schätze: Motivierend - Kraft spendend - Ermutigend](#)

Sie sind entstanden aus einer Kooperation von Petra Liebehenz (Grafik-Design) und mir. Uns verbindet Freundschaft, die Leidenschaft zur Fotografie und dieses Projekt, das mittlerweile eine Herzensangelegenheit ist: Bilder und Worte durch professionelle Gestaltung zusammenzufügen zu „Bild-Wort-Schätzen“, die anregen zu Reflexion und Assoziation, die einladen zum Ausruhen, die ermutigen, motivieren und Kraft spenden. Unsere Fotos enthalten ein Kernthema und dieses wird durch einen besonders ausgesuchten „Sinn“-Spruch in Worte gefasst.

Bild-Wort-Schätze gibt es im Augenblick als [Tischkalender](#), ab 2013 auch in Form von Coaching-Karten, Postkarten (einzeln und im Set), Klappkarten (einzeln und im Set), Jahresbegleiter und im Posterformat.

Austausch:

Schreiben Sie mir, wenn Sie mögen: kuhn@personenzentriertes-coaching.de

Hier lade ich Sie ein [zum Ausruhen und Aufatmen](#). Schauen Sie mal vorbei!

© 2012 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personenzentriertes-coaching.de. Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: kuhn@personenzentriertes-coaching.de
Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank!