

Einladung zum Ausruhen

"Wir haben verlernt, die Augen auf etwas ruhen zu lassen, deshalb erkennen wir so wenig."

Jean Giono



Novembertag

Nebel hängt wie Rauch ums Haus,
Drängt die Welt nach innen.
Ohne Not geht niemand aus,
Alles fällt in Sinnen.
Leiser wird die Hand, der Mund,
Stiller die Gebärde.
Heimlich, wie auf Meeresgrund
Träumen Mensch und Erde.

Christian Morgenstern

Ein herzliches Hallo!

Willkommen zu, so hoffe ich, Anregendem, Entspannendem und Motivierendem in vielerlei Form und Ausdruck. Ich freue mich, dass Sie dabei sind! Und vielleicht mögen Sie diese Gedanken auch an Interessierte weitergeben.

Der November, der elfte Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender, war in römischer Zeitrechnung der neunte Monat, die Zahl novem = neun gab ihm seinen Namen. Im Volksmund hieß der dritte Herbstmond auch Nebelung, Nebeling, Nebelmond oder Windmonat. Wurde im goldenen Oktober noch gefeiert und gedankt für die Ernte des Jahres, so hat der November eher einen schlechten Ruf als dunkle, nasse, schon vorwinterliche Zeit.

Ich finde der November hat gerade in diesem Jahr diese Attribute keineswegs verdient. Sicher, die Tage sind viel kürzer geworden, es wird kälter, doch der November ist keineswegs schmuddelig. Ein düsterer Monat ist er auch nicht mit seinen sanften violett-rosafarbenen Sonnenaufgängen und dem oft glühenden Abendrot. Dieses Jahr hat er uns wunderschöne, ganz unterschiedliche Impressionen geboten, vom noch bunten Herbstlaub bis zu "gereiften" Blumen und Bäumen. Er ist leise und verhalten, etwas melancholisch vielleicht, doch das darf er sein als Gedenk- und Trauermonat.

"Alles hat seine Zeit: Winter und Sommer, Herbst und Frühling, Jugend und Alter, Wirken und Ruhe." schrieb Johann Gottfried von Herder. Und nun ist es eben die Zeit der Ruhe, die ansteht. So wie die Natur sich auf ihre Winterzeit vorbereitet, lädt der November auch uns ein zu mehr Rückzug, vielleicht auch zu einer Zeit der Besinnung, des Rückblicks, des Hinterfragens und des Neu Ausrichtens auf das nächste Jahr. Und mit dem guten Gefühl des geglückten Alten lässt sich Neues viel besser realisieren. Meistens oder viel zu oft liegt unsere Aufmerksamkeit auf dem, was nicht erreicht oder nicht/nicht ganz gelungen ist. Dabei rückt das, was alles geschafft und geleistet wurde, in den Hintergrund oder wird häufig kaum bzw. nicht wertgeschätzt.

Anregungen:

1. Vielleicht mögen Sie sich die Zeit nehmen für eine Rückschau auf das fast vergangene Jahr und auf Ihre Fortschritte und Leistungen in Ihren unterschiedlichen Lebensbereichen, beruflich, persönlich, familiär, sozial etc.

- Wo haben Sie was verändert, ausgeführt, abgelegt oder vollendet?
- Wo haben Sie was neu begonnen, angestoßen oder eingeleitet?
- Welche Herausforderung haben Sie dabei angenommen?
- Welche Grenze haben Sie überschritten?
- Welche Erfahrungen und welche Erkenntnisse sind damit verbunden?
- Was davon soll weiter wachsen und sich entwickeln?

2. Vielleicht werden Sie sich fragen, wie Sie das auch noch schaffen sollen, bei all dem, was wichtig zu tun ist. Vor allem zum Jahresende sind ja so oft viele, auch unaufschiebbare Dinge zu erledigen. Doch gerade bei großem Druck ist es sehr hilfreich, herauszutreten aus einem packenden Kreislauf, der ganz schnell zu einer übermächtigen Stressspirale werden kann. Wenn Sie für eine länger dauernde Zeit der Besinnung überhaupt keinen Freiraum finden, dann gönnen Sie sich wenigstens kleine Auszeiten, die sich ganz leicht im täglichen Ablauf unterbringen lassen und sehr wirkungsvoll sind. Einzelne Tätigkeiten können Sie tagsüber dafür als Signale nutzen, indem Sie jede von ihnen bewusst abschließen.

- Halten Sie nach einer erledigten Arbeit ganz kurz inne, atmen Sie tief durch und loben Sie sich, z. B. „Das habe ich geschafft!“ Oder „Das ist mir prima gelungen!“
- Dann wenden Sie sich bewusst der nächsten Aufgabe zu, z. B. indem Sie sich sagen „So, jetzt kommt das Nächste!“ oder „Und jetzt mache ich weiter!“

Auf diese Weise funktionieren Sie nicht einfach, sondern kontrollieren und strukturieren das, was Sie tun. Sie kommen immer wieder kurz zur Ruhe und können sich so zwischendurch erholen. Und Sie erkennen und anerkennen, was und wie viel Sie eigentlich leisten. Probieren Sie es einfach einen Tag lang aus und spüren Sie, wie es Ihnen damit geht! Und dann vielleicht immer häufiger!

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen viele besinnliche und wertschätzende Momente im November!

Margarete Maria Kuhn-Porwoll

Literaturtip:

Hier finden Sie eine wunderschöne, ganz leise Geschichte über den "ungerecht" behandelten November.
<http://herbstgeschichten.wordpress.com/2011/10/25/vom-bescheidenen-monat-november/>

Austausch:

Wie geht es Ihnen im November? Schreiben Sie mir, wenn Sie mögen: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Ich lade Sie gerne zum Ausruhen ein auf meine Website: "Einladung zum Ausruhen".

http://www.personzentrierte-beratung-und-supervision.de/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=20

Impressum:

© 2011 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personzentriertes-coaching.de. Sie erhalten diesen Brief, weil Sie sich in einem Seminar, bei einem Vortrag oder einer weiteren Gelegenheit mit der Zusendung von Informationen einverstanden erklärten. Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: kuhn@personzentriertes-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!