

# Wer bin ich?

## Gedanken über sich und die Welt



Das alte Jahr neigt sich dem Ende zu, das neue hat noch nicht begonnen – eine Zeit, um Bilanz zu ziehen, sich von negativen Gedanken und belastenden Gewohnheiten zu trennen und mutig neue Wege zu beschreiten.

**B**ald beginnt ein neues Jahr. Ein guter Zeitpunkt, um sich einmal Gedanken über sich selbst zu machen. Wer bin ich? Wie stelle ich mich in meinem Umfeld dar? Welche Menschen begleiten, bestätigen oder verunsichern mich? Und wie steht es mit meinen Kunden? Bestärken sie mich positiv oder sind sie „Krafräuber“? Mit der Selbstreflexion, also dem Nachdenken über sich selbst, eng verbunden ist die Selbstkritik – das kritische Hinterfragen und Beurteilen des eigenen Denkens und Handelns. Genauso wichtig ist die Selbsterkenntnis. Sie setzt eine gewisse Objektivität bei der Selbstbeobachtung voraus und ist Grundlage für das Verständnis anderer Menschen und damit für ein funktionierendes soziales Zusammenleben.

Zu bestimmten Zeiten, z. B. zum Jahresende, bei runden Geburtstagen, aber auch wenn man durch Krankheit, Trauer, Trennung aus dem Gleichgewicht geworfen wird, geht man das Geschehene in Gedanken nochmal durch. Was ist passiert, wie konnte es passieren, was hat man dazu beigetragen? Welche Konsequenzen hat es für einen und wie kann man mit der neuen Situation umgehen? Oft will man an etwas festhalten, obwohl man genau weiß, dass man loslassen sollte.

### Positiv denken!

„Wir sind, was wir denken“, lautet eine asiatische Weisheit. Wer ständig trübe Gedanken mit sich herumträgt, wird kaum positiv auf seine Umgebung wirken. Und wer negative Stimmung verbreitet, kann nicht erwarten, dass er von seinen Mitmenschen gut aufgenommen wird. Sein Denken kann man aber schrittweise ändern. Darum:

- Kontrollieren Sie Ihre Gedanken und werfen Sie Negatives raus.
- Bringen Sie irgendwo gut sicht-

bar einen Merkzettel mit der Aufschrift „positiv denken“ an, damit Sie stets daran erinnert werden.

■ Erinnern Sie sich öfter mal an schöne Erlebnisse, z. B. mit Kunden, die sich herzlich für Ihre Arbeit bedankt haben, und spüren Sie, wie gut Ihnen das tut.

Frauen denken wesentlich häufiger als Männer über sich selbst nach – und das ist gut so, denn damit werden Entwicklungsprozesse in Gang gesetzt. Orientieren Sie sich auch beruflich innerhalb Ihres Tätigkeitsbereiches immer wieder neu. Greifen Sie nicht nur für Ihre Kunden, sondern vor allem für sich selbst neue Ideen auf und setzen Sie diese individuell um. Genießen Sie unabhängig von Ihrem Alter Veränderungen, die Ihnen neue Dimensionen eröffnen und Freude bereiten. Lebenslust ist keine Frage des Alters, sondern der inneren Einstellung. Sie ist eng verbunden mit Lebenskunst. Im Doppelpack sind sie ein wahres Powerpaket.

Doch was bedeutet Lebenskunst? Hermann Hesse sagte einmal: „Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen.“ Machen Sie sich frei von Abhängigkeiten und erfinden Sie sich neu. Besinnen Sie sich mehr auf sich selbst und lassen Sie nicht ständig andere Ihre Pläne durchkreuzen.

## Buchtipps

Mit „**Zähme dein Mammut**“ erteilt die

Psychotherapeutin Wendy Jago schlechten Gewohnheiten und chronischer Aufschieberitis eine Kampfansage. Die Autorin hilft, die Mammuts alias inneren Schweinehunde, die einen im Alltag immer wieder hemmen, aufzuspüren und zu überwinden – für ein freieres Leben ohne Selbstbetrug.

**Goldmann Verlag 8,99 Euro**



Zum Beispiel wenn Kunden unbedingt noch einen kurzfristigen Termin benötigen. Weil Sie sie nicht verlieren wollen, verschieben Sie lieber einen persönlichen Termin. Sagen Sie doch stattdessen einfach mal Nein: „Leider kann ich Ihnen den gewünschten Termin nicht anbieten, gerne setze ich Sie aber auf die Warteliste.“ Und dann genießen Sie Ihren persönlichen Termin, denn Lebenslust hat auch mit Genuss zu tun.

Die schönen Dinge des Lebens sind

nicht immer spektakulär. Achten Sie bewusst auf Kleinigkeiten und nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die keinen wirtschaftlichen Nutzen bringen. Sie werden merken, wie beflügelnd das wirkt. Hier einige Beispiele: Sommerregen; von einem Fremden angelächelt werden; einfach mal faulenzen; mit einem Kind spielen; die Sterne beobachten; vor sich hin summen; ein gutes Buch lesen; Frühlingsluft riechen; tanzen; ein Gespräch unter Freunden; barfuß gehen; ein Bild malen usw.

## Die neue Leichtigkeit

Es gibt so vieles, was unser Leben lebenswerter macht. Lassen Sie es zu, und Sie werden über sich hinauswachsen. Denn mit der Zeit werden sich auch Ihre Ansichten und Ziele verlagern. Denken Sie doch mal über einen neuen Anstrich für Ihr Institut nach. Farbe tut gut. Informieren Sie sich auf Messen über neue Anbieter und deren Produkte und entwickeln Sie für Ihre Kunden neue Treatments. Präsentieren Sie sich von einer anderen Seite und genießen Sie die Begeisterung Ihrer Kunden. Legen Sie alles Schwere ab und erfreuen Sie sich an der neuen Leichtigkeit. Vielleicht bekommen Sie dann ja das eine oder andere Kompliment. Das wiederum baut

Anzeige

VAGHEGGI

### NATURAL TOUCH

Parabensfrei

Mineralölfrei

Paraffinfrei



gran.cosmetic

Andritzer Reichsstraße 18, 8045 Graz - Austria

Tel. +43 316 402089 Fax +43 316 402089

office@gran-cosmetic.com, www.gran-cosmetic.com

enorm auf und stärkt unser Selbstbewusstsein.

Auch Bewegung kann Sie auf neue Gedanken bringen. Das beginnt schon beim Aufwachen. Schaffen Sie ein schönes Morgenritual wie eine kleine, von Musik untermalte Gymnastikeinheit oder einen kurzen Spaziergang in der Natur. Bewegung erhöht den Serotoninspiegel und Ihre Glückshormone schlagen Purzelbäume. Der Weg ist das Ziel – gehen Sie ihn zusammen mit Menschen, die eine Bedeutung für Sie haben, zu Ihnen stehen, Sie mögen, so wie Sie sind, und Sie inspirieren. Solche Menschen finden Sie sicher nicht nur in Ihrem privaten Umfeld, sondern auch unter Mitarbeitern, Kunden oder Geschäftspartnern.

Ich selbst nehme mir immer kurz vor Weihnachten einen Abend lang Zeit zur Besinnung. Ich zelebriere das regelrecht bei Musik und Kerzenschein. Dann breite ich die Auswertungen des laufenden Jahres vor mir aus, schaue, wie ich mich im Vergleich zum Vorjahr bewegt habe, und vergleiche: Wo gab es Wiederholungen bei den Buchungen, wo sind neue Kunden hinzugekommen, bzw. welche Kunden haben mir auch in diesem Jahr wieder die Treue gehalten? Welche Unternehmen haben mich für Vorträge gebucht oder Artikel bei mir bestellt, welche Themen waren gefragt? Solche Aufträge tun mir gut, weil ich so immer wieder ganz bewusst über den Tellerrand schaue und eine neue Sicht auf die Dinge gewinne.

Ganz wichtig sind mir die Menschen, die mich in diesem Jahr geschäftlich begleitet und privat unterstützt haben. Ich versuche mir immer die besonders schönen Ereignisse ins Gedächtnis zu rufen, um sie noch mal intensiv nachwirken zu lassen. Das stärkt, stimmt positiv, gibt Kraft für neue Ziele. Ich führe sogar ein „Buch der besonde-

## Das Ziel fest im Visier

Sie stehen voll im Job und leisten jeden Tag aufs Neue „Unmögliches“, weil Sie eine starke Persönlichkeit sind und Ihre Kunden Sie gar nicht anders kennen. Natürlich haben Sie sich Ziele gesteckt, doch manchmal erscheinen Ihnen diese unerreichbar. Ein Ziel fest im Visier zu haben setzt viele Kräfte frei und gibt Schwung und Elan im Leben.

Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

- Wo stehen Sie jetzt?
- Was sind Ihre Ressourcen?
- Wo wollen Sie hin?
- Was sind Ihre kurzfristigen Ziele?
- Was sind Ihre mittelfristigen Ziele?
- Was sind Ihre langfristigen Ziele?
- Was müssen Sie tun, um die angestrebten Ziele zu erreichen?

Schreiben Sie Ihre Ziele auf und überlegen Sie, mit welchen Maßnahmen Sie diese verwirklichen können. Machen Sie einen Zeitplan für die einzelnen Schritte. Nehmen Sie sich auch Zeit für die Aufstellung und planen Sie in Ihre Strategieplanung auch kleine persönliche „Pufferzeitzone“ ein.

ren Begegnungen“. Darin lese ich immer wieder gerne. Darüber hinaus erhalten ausgewählte Kunden von mir „Post zwischen den Jahren“. Die Auswahl erfolgt nicht nach Umsatz. Vielmehr handelt es sich um Menschen, die mir im zu Ende gehenden Jahr in besonderer Weise in Erinnerung geblieben sind. Ihnen gilt mein Dank, verbunden mit guten Wünschen.

### Abgehakt!

Was ich tunlichst vermeide: mich an unangenehme Dinge zu erinnern, denn dies sind die wahren „Krafträuber“. Zum einen kann man sowieso nichts mehr daran ändern, zum anderen tankt man damit nur unnötige negative Energie, und die blockiert. Also: abhaken und keinen weiteren Gedanken mehr daran verschwenden. Was ich allerdings immer ganz genau hinterfrage, ist mein Freundeskreis. Kann ich mich auf diese Menschen nach wie vor verlassen, hatten sie Zeit für mich, als es mir mal nicht so gut ging, und

tun mir die Gespräche mit ihnen immer noch gut, bereichern sie mich, können mich diese Menschen motivieren? Und: Habe auch ich genug Zeit und Gehör für sie gehabt? Da ich viel unterwegs bin, bedanke ich mich außerdem speziell bei meiner Familie im Rahmen eines schönen Essens für ihre Unterstützung. So findet das alte Jahr einen harmonischen Ausklang und ich ziehe mich zurück für die „Tage zwischen den Jahren“, um dann wieder neu durchstarten zu können mit einem prallen Paket aus Lebenslust und Lebenskunst. ■

### Autorin

#### Ursula Maria Schneider

Die Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Die Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Zudem arbeitet sie als Fachautorin.



### Kontakt

ursula.maria.schneider@t-online.de