



Haben Sie keine Angst davor, mit Ihrem Innenleben in Kontakt zu kommen. Hören Sie zum Jahreswechsel in sich hinein: Was darf bleiben? Was soll gehen?

Die Salzburger Mental- und Persönlichkeitstrainerin **Gabriele Wimpler schreibt jeden Monat in „Lust aufs LEBEN“. Diesmal: **Spüren Sie in sich hinein – was wollen Sie im neuen Jahr ändern?****

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ermöglicht uns, den Geist zu entschleiern und innere Stille zu erlangen. Dadurch öffnet sich ein neuer Freiraum. Was leider nicht genügt: sich ab und zu etwas Zeit für eine Meditation aus dem geschäftigen Alltag freizuschaukeln (obwohl das sicherlich auch wichtig ist). Es geht vielmehr darum, alle Elemente des Alltags als Gelegenheit zu erkennen, Achtsamkeit und Mitgefühl zu üben und zu lernen. Denn die wichtigsten Lehren finden wir nicht in Büchern. Wir hören sie auch nicht in Unterweisungen verschiedener Lehren. Wir finden sie in den alltäglichen Begebenheiten, in der Art, wie wir unser Leben gestalten und wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen und wie wir ihnen begegnen. Die wichtigsten Lehren kommen aus unserem Leben.

Wenn wir viele Jahre mit schnellem Tempo durch die Welt gelaufen sind und immer nur „geschäftig“ haben, zieht das Leben irgendwann die Reißleine und fordert uns auf, langsamer zu werden, kleinere Schritte zu machen und öfter inne zu halten. Auch Unterhaltung kann ein Ablenkungs- und Schmerzbetäubungsprogramm sein. Indem wir unsere Aufmerksamkeit ständig nach außen richten, verhindern wir den Kontakt zum Wichtigsten – zu unserem Innenleben. Wir wollen so – oft unbewusst – vermeiden, „uns selbst“ zu begegnen.



FOTOS: ISTOCKPHOTO, PRIVAT

MUTMACHERIN. Gabriele Wimpler ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Excellence-Trainerin und Speakerin.

www.gabriele-wimpler.at

Üben Sie sich darin, die täglichen Dinge bewusst, achtsam und mit Liebe zu tun. Solange wir selbst nicht mit einem deutlichen JA, zu dem was wir tun, präsent sind, funktionieren wir nur und verlieren unsere Freude und Lebensenergie.

Nehmen Sie die Zeit zum Jahreswechsel zum Anlass für eine Innenschau. Fragen Sie sich: Welche Samen habe ich gesät? Wie wird meine Ernte im neuen Jahr aussehen? Wo hadere ich mit mir selbst? Welche Lebensbereiche fühlen sich nicht mehr stimmig an? Gerade die vermeintlich stillste Zeit im Jahr ist für uns eine Aufforderung zu innerem Wachstum. Sie fordert uns auf, eine Stabilität tief in uns zu finden – jenseits der äußeren Sicherheiten. Somit werden wir zur Kraftquelle für andere Menschen und können diese an unserer Lebensfreude teilhaben lassen.

Haben Sie den Mut, eingefahrene Gleise zu verlassen und neue Wege zu gehen. Lassen Sie Ihren Ideen und Träumen Taten folgen. Der erste Schritt – von der Idee zur Tat – ist bereits der halbe Weg zum Erfolg. Herzlichst, Ihre

Gabriele Wimpler