



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

"Machen Sie mit Ihrem Kopf, was Sie wollen!"

Newsletter Nr. 21, März 2017

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Gestern hat mich folgender Spruch beeindruckt: **"Der Sinn des Lebens ist der, den wir ihm geben."**

Tja. Welchen Sinn gebe ich den Dingen, die ich tue? Welchen Sinn gebe ich den Zielen, die ich verfolge? Welchen Sinn gebe ich meinen Freizeitbeschäftigungen? Welchen Sinn gebe ich meinem Dasein? Ganz zu schweigen vom Sinn, den ich Dingen, Reaktionen, Aussagen, Entscheidungen von Menschen um mich herum gebe. Damit meine ich meine Kinder, meinen Partner/in, meine Eltern, meine Arbeitskollegen, meine Vorgesetzten oder Auftraggeber, meine Freunde, Verwandten und Bekannten. Ich denke, wir haben genug mit unserem eigenen Leben zu tun statt uns in die Angelegenheiten anderer einzumischen. Vielleicht können uns manche als vorbildhaftes, manche als abschreckendes Beispiel dienen?

Diese tiefgreifende Frage nach dem Sinn brauchen und sollen wir uns nicht jeden Tag stellen. Das wäre zu mühsam und auch sinnlos. Aber hier und da wieder einmal eine Standortbestimmung zu machen, tut recht gut und macht Sinn:)

Wofür möchte ich gerne leben? Was möchte ich am Ende meiner Tage nie bereuen? Wenn "übermorgen" mein letzter Tag wäre, was möchte ich unbedingt noch erleben oder getan oder gesagt haben?

Auf dass diese Fragen eine sinnerfüllende Antwort bekommen - das wünsche ich Euch zu Ostern

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newsletters findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com unter der Rubrik Newsletter.

Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"

Fastenzeit

Besonders in der Fastenzeit entscheiden sich viele Menschen, auf bestimmte Genussmittel oder schlechte Gewohnheiten zu verzichten. Mit der Zeit entstehen dann neue Freiräume - **übrigens und vor allem im Kopf!** Oft bemerken wir erst in der Entbehrung den Wert einer Sache oder eines Menschen und freuen uns wieder darauf und werden sie mit größerer Dankbarkeit zu schätzen wissen; oft bemerken wir aber auch, dass es nur eine schlechte Gewohnheit war, die wir gerne beiseite lassen können. In diesem Fall entstehen neue Chancen, neue Möglichkeiten: vielleicht ist dann plötzlich die lang ersehnte Zeit für ein gestundetes Hobby da? Oder ich kann längst fällige Kleinigkeiten erledigen? Oder ich habe Zeit für meine Freunde und neue Bekanntschaften?

Wir sind soziale Wesen und am ärmsten sind jene Menschen, die einsam sind. Nicht nur für 1 Tag, sondern heute, morgen und auch übermorgen! Darum pflegt Eure Freunde, sie sind wichtig, mindestens ebenso wichtig wie die Zeit

Was machst du heute für deine beste Freundin/besten Freund, für die zweitbeste Freundin/Freund, für die, die du schon ewig lange nicht mehr gesehen oder gehört hast? Zeig ihnen, dass sie dir wichtig sind. Warte nicht darauf, bis sie es tun. **Mach du den ersten Schritt!** Es kommt 1000fach zurück - garantiert!! (auch wenn oft nicht von derselben Stelle)

Selbstlob duftet nach Vanille

Wenn ich immer darauf warte bis mich andere loben, kann das oft lange dauern. Und Lob ist bekanntlich ein wunderbares Lebenselixier; es gibt uns das Gefühl, etwas richtig gemacht zu haben, wichtig zu sein, eine Fähigkeit zu haben, wertvoll zu sein. Und genau das brauchen wir Menschen. Neurobiologisch erklärt geht es um das Belohnungshormon **Dopamin**; und Dopamin ist auch Motivationshormon. Also je mehr wir belohnt werden, desto motivierter sind wir. Also lobt euch selbst - **auch für Kleinigkeiten**.

Ich weiß, die meisten Menschen können besser 50 Unzulänglichkeiten von sich selbst aufzählen, als 10 Stärken benennen. Es fällt uns so schwer, denn es galt als unschick und unhöflich und arrogant und hochnäsig und überhaupt...

Also hier eine kleine Übung dazu:

nehmt/gebts Euch jeden Abend 1 Minute Zeit, um **mindestens 1 Stärke** aufzuschreiben. 30 Tage lang. Wiederholungen sind verboten, dh. ihr sollt jeden Tag eine neue Stärke notieren. So habt ihr am Ende eine wunderschöne lange Liste mit Stärken von Euch, mit Fähigkeiten, die für Euch sprechen. Tut echt gut. und kann in depressiven Phasen als Wundermittel eingesetzt werden:)

Selbstlob duftet nämlich nach Vanille!!

Ich verzichte in der Fastenzeit

- auf negative Gedanken,
- auf Menschen, die mir nicht gut tun,
- auf unsinnige Gewohnheiten (wie das Stückchen Schokolade vor dem Schlafengehen),
- auf freudlose Griesgrämer,
- auf das Aufschieben von Erlebnissen bis zur Pensionierung, wenn sie schon heute möglich sind,
- auf höfliches Nicken statt einem ehrlichen Kommentar
- auf Floskeln und sinnlose Regeln



und worauf verzichtest du?

Nutze noch die letzten 2 ^{1/2} Wochen der Fastenzeit. Jeder Tag kann ein neuer Beginn sein!

In diesem Sinne fröhliche Ostern

Petra