



**Dr. Petra Gamper**  
Seminare - Coaching für  
**Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein**

mehr Infos: [www.petra-gamper.com](http://www.petra-gamper.com)

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

Newsletter Nr. 25, August 2017

### **Klarheit bringt Erfolg**

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

"Was wünschst du dir vom Sommer?", fragte ich kürzlich einen lieben Freund. Erst hernach ist mir aufgefallen, dass wir diese Frage nie im oder an den Winter stellen würden. Wieso ist das so? Rührt das noch von unseren heiß ersehnten Sommerferien, als wir noch zur Schule gingen? Oder birgt der Sommer diese Qualität, uns Wünsche zu erfüllen, Wünsche zu stellen, grundsätzlich einmal mit unseren Wünschen in Kontakt zu kommen?

Wie viele von Deinen Wünschen hast du dir schon erfüllt?

Getraust Du Dich überhaupt noch Wünsche zu haben oder sogar zu formulieren, an jemanden heranzutragen? Und noch mehr: getraust Du Dich Deine Wünsche zu formulieren ohne den Anspruch, dass diese (meist möglichst sofort) auch erfüllt werden müssen??

Das ist hohe Kunst.

Der Sommer gibt uns dazu die Gelegenheit.

Nur der Sommer?

Der Sommer steht für das Leben.

Wünsche und Träume erhalten uns am Leben.

Wenn wir keine Wünsche und Träume mehr haben, sind wir tot.

Also: Was wünschst Du Dir?

Petra Gamper





## Wünsche und Träume

Stille Wünsche und Träume haben wir alle - so hoffe ich zumindest.

Aber worauf warten wir, um sie zu erfüllen?

...auf den geeigneten Zeitpunkt?...auf das nötige Kleingeld? ...auf den nächsten Urlaub oder gar die Rente? ...auf was weiß ich noch...

Klar - es gibt Rahmenbedingungen, die sich nicht immer gleich und sofort ändern lassen. Zum Beispiel, wenn die Kinder noch klein sind und man nicht viel Zeit zur Verfügung hat; oder wenn die Kinder größer sind und uns immer noch brauchen; oder wenn sie groß sind und daran merkt man schon, dass wir sehr gut sind im Ausreden erfinden. Es lebe die Aufschieberitis (dafür gibt es auch einen Fachausdruck: Prokrastination!)

Aber gut. Es gibt wahrhaft Rahmenbedingungen, die nicht alles erlauben. Dann checke für Dich, ob es eine Ausrede ist oder ob Du vielleicht einen kleinen Schritt in Richtung Traum/Wunsch schon machen kannst?! Zum Beispiel jeden Tag 1 Stunde ganz für dich einplanen, oder für dich mit deinem PartnerIn/Lieblingsmensch, oder wenn zur Zeit nicht der Riesenurlaub möglich ist, dann eben 1 Tag mal irgendwohin fahren, wo es auch wunderschön ist.

Tu einfach das, was möglich ist.

Dann wird immer mehr möglich.

Das ist der Trick an der Geschichte.

Dann wird es ein wunderbares Leben:)

Foto: Markus Zadra

---

## Selbstliebe



Genau darum geht es, wenn wir ein glückliches Leben führen möchten. Und FÜHREN bedeutet, dass wir es führen müssen/dürfen, dass es eben nicht von alleine geschieht.

Dasselbe hat es mit der Selbstliebe auf sich! Die Selbstliebe ist etwas, das wir nicht von Geburt an automatisch dabei haben, und sie kommt auch nicht von außen, sondern sie ist **das schönste Geschenk**, das wir uns machen (müssen oder dürfen). Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun.

Selbstliebe ist jederzeit und in jedem Alter möglich. Sie muss gelernt, geübt, gelebt werden. Denn jeder ist **liebenswert**.

Also los: 1. Schritt: Betrachte dich liebevoll im Spiegel.

Gelingen?

Ja? Super, gratuliere, wenn du jede Stelle an deinem Körper magst und liebevoll bejahen kannst.

Wenn nicht, probier deine Sicht zu ändern und diese Stelle für diesen kleinen Moment einfach anzunehmen; sie gehört zu dir; jetzt ist sie so. Morgen ist sie vielleicht/hoffentlich schon anders. Jetzt ist sie so. Nimm sie an.

---

Zur Zeit läuft ein Online-Kongress zum Thema Selbstliebe mit interessanten Interviews. Hier der Link: [www.ausgangspunkt-selbstliebe.com](http://www.ausgangspunkt-selbstliebe.com)

Einfach anmelden. Die Teilnahme ist kostenlos.

---



### Wann hast du das letzte Mal...

- ...unter der Dusche oder in der Badewanne gesungen?
- ...oder im Auto?...auf der Straße oder sonst wo?
- ...oder Luftsprünge gemacht?
- ...einfach gelacht?
- ...oder körperlich deinen Partner inniglich geliebt für unendliche Zeit?

Das ist der erste Schritt zur Selbstliebe:)



### **RÜCKENSTARK - um wieder frei und aufrecht durchs Leben zu gehen**

#### **achtsam schmerzfrei**

Leidest Du an Rückenschmerzen? Kannst Du Dich nicht mehr frei bewegen? Tun Dir bestimmte Bewegungen weh? Vermeidest Du aus Angst vor Schmerzen bestimmte Positionen? Hast Du Angst, es könnte noch schlimmer werden? Plagen Dich Horrorszenarien?

Mein neues Konzept von Rückenstark bietet einen neuartigen Ansatz, um Deinen Rücken wieder stark zu machen; es ist eine Kombination aus Haltungstraining, Körperbewusstsein, neurobiologischem Wissen, Sprachgefühl und Lebenserfahrung.

**achtsam schmerzfrei** - garantiert erfolgreich!!

Hier der Link zu mehr Information und zu den aktuellen Kursterminen [www.petra-gamper.com/de/rueckenstark](http://www.petra-gamper.com/de/rueckenstark)

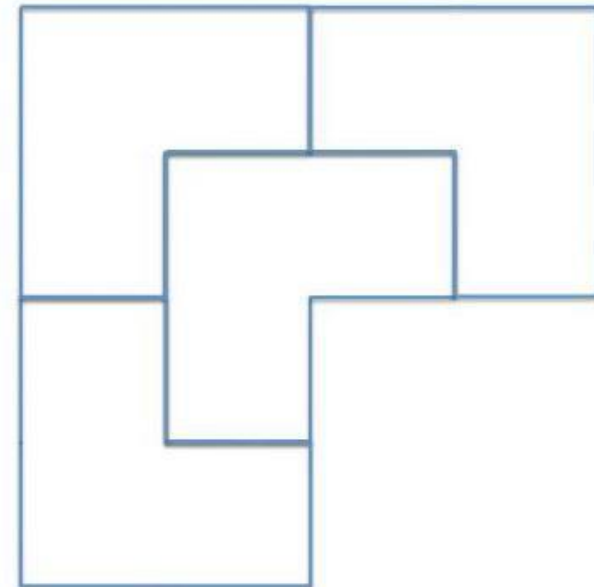
---

**Auflösung vom Rätsel im letzten Newsletter:**

Auf diese Art kann das Grundstück **in 4 formgleiche Teile** aufgeteilt werden. Sorry, das mit den 4 Streichhölzern war eine falsche Vorgabe; entschuldigt bitte!

Wer es also nochmals versuchen möchte, deckt das Bild rechts nun schnell zu und schaut erst später auf die Lösung:)

Viel Spaß!



[Newsletter abbestellen](#)