

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Dr. Petra Gamper Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

www.petra-gamper.com

Lieber Newsletter-Abonnent,

"Wenn Plan A und Plan B nicht funktionieren, dann beginnt das Leben." Mit diesem Zitat von Hanspeter Eisendle, einem besonderen Bergführer aus Südtirol, beginne ich meinen Newsletter, nachdem ich lange nichts mehr von mir hören ließ.

Wir machen Pläne und das ist auch gut so. Und die Besonnenen unter uns machen sogar Reservepläne. Aber wenn Plan A und Plan B nicht mehr greifen, was dann?

Verzweifeln? Ist für viele eine Variante. Hilft aber nicht wirklich.

Jammern? Ist für viele auch eine Variante. Hilft aber auch nicht. Außer dass man sich dann gegenseitig bejammert und dem Opfereisen frönt. Damit vergrößert man nebenbei den Jammerlappen im Gehirn. Das ist eine ziemlich ungesunde Variante.

Welche Lösung gibt es also?

Dieser Frage widme ich diesen Newsletter.

Vielleicht findest du wieder einige hilfreiche Tipps.

Auf alle Fälle wünsche ich dir das

Petra



...dann beginnt das Leben."

Was bedeutet das?

Merkst du gerade einen **Widerstand** in dir? Oft bemühen wir uns, einen Plan zu entwerfen, ihn klar zu definieren, das Wochenende zu planen, den nächsten Urlaub, oder größere Ziele, wie Lebensziele - mittelfristige oder längerfristige, wir erkundigen uns, wir bringen Energie auf, um uns darauf vorzubereiten und alles bestmöglich zu organisieren; manchmal machen wir auch noch einen **Reserveplan**: Zum Beispiel ein Alternativprogramm, wenn es regnet statt gewünschtem Sonnenschein oder Alternativrouten wenn es Stauung auf meiner Reiseroute gibt oder wenn ich keine Tickets für das ersehnte



Meines Erachtens ist eine der besten Erstreaktionen ein **humorvoller** Umgang. Wenn es uns gelingt, zunächst zu lachen über die Situation, also sie nicht allzu ernst und tragisch zu sehen, bleiben wir entspannt (Lachen ent-spannt) und **handlungsfähig**. Ich habe dann das Gefühl, dass die Situation nicht eng an mir klebt und mich die Emotion gefangen hält, sondern dass ich gelassener werde und freier. Wenn sich ein Lächeln in mir breit macht, freut sich mein ganzes Wesen und es wird leicht(er).

Probier es einfach einmal aus!

Auch wenn dir zunächst nicht nach Lachen ist,

Konzert bekomme. Dann bin ich ja schon gut gewappnet.

Wenn dann Plan B auch nicht funktioniert, wie reagierst du dann?

...genervt? ...enttäuscht? ...locker? ...zornig?
...liebvoll? ...ruhig oder hektisch?

Dann nämlich zeigt sich dein **Charakter** mit all deinen Stärken und Schwächen (besser gesagt Entwicklungspotenzialen) und du reagierst so, wie du kannst, mit dem was in dir steckt, mit deiner Intuition, mit deinem Hausverstand und bestenfalls auch so, wie du es von dir wünschst. In solchen Situationen kannst du dir also in den **Spiegel** schauen. Sie zeigen dir, wer du bist. Und du hast die Chance zu entscheiden, ob du lieber anders wärst. Eben, daher beginnt hier das Leben!



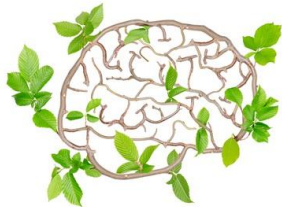
versuch zB die Situation zu überspitzen, sie zu ironisieren, oder das Ganze ins Gegenteil zu verkehren. Merkst du schon, allein der Gedanke daran wirkt...

Also viel Spaß dabei!

Erinnert ihr euch noch an den letzten Newsletter? Darin ging es ums **spielerische Leben**. Das kann auch eine gute Reaktionsvariante sein: also sich zu fragen: wenn diese Situation ein Spiel wäre, wie würde ich reagieren?

So hat die Kreativität eine Chance. So können ganz neue Lösungen entstehen, die fern von Gewohnheiten aus uns heraus "ploppen", letztlich so wie bei Kindern, die uns ständig überraschen.

Denn "**Die Routine ist der Tod des Spiels.**"



Da ich ein sehr impulsiver Mensch bin, hilft es mir in emotional intensiven Momenten erst mal **tief auszuatmen**....gaaaanz laaaaange.....und wenn es braucht ein zweites Mal.....gaaaanz laaaange..



Ich wünsche dir, dass du zwar immer wieder gute Pläne machst und Reservepläne; aber noch viel mehr wünsche ich dir, dass dich das Leben überrascht und du dich überraschen lässt.

Denn dann wird **das Leben richtig lebendig!**

Und wir bleiben jung und flexibel und hoffentlich spielerisch!

Gutes Gelingen

Petra

Button - Verlinkung

Impressum:

Dr. Petra Gamper

Schennaerstr. 36

I - 39017 Schenna/Südtirol

Newsletter abbestellen