

Frühlingsgefühle

„Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte; süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land“. So dichtete Mörike 1829.

Alte Verse, ja, und doch verbunden mit immer wiederkehrenden Gefühlen von Lebensfreude, Vorfreude und Hoffnung.

Was fällt Ihnen zum Thema Frühling ein?

Für mich steht der Frühling für Aufbruch und Unbeschwertheit. Und fürs Loslassen. Ich räume auf und misste aus. Trenne mich von altem Kram und verstaubten Einstellungen, um mehr Zeit und Muße für die neuen und aufregenden Dinge des Lebens zu haben. Bin ich wirklich schon zu alt, um mal wieder ein Wochenende im Zelt zu übernachten?!

Es tut gut, neben dem Frühjahrsputz in der Wohnung auch ein wenig im Kopf aufzuräumen. Denn so, wie sich die Natur jährlich erneuert, so will ich auch als Mensch neugierig und offen bleiben für Veränderungen und Wachstum; mich von hinderlichen Glaubenssätzen und altem Ärger trennen. Nicht nur jeden Tag meine Pflichten erfüllen, sondern das Leben genießen und feiern und gestalten.

Wie kann das gelingen?

Ein erster Schritt könnte sein, mit kleinen Veränderungen anzufangen: Verabreden Sie sich einmal pro Woche mit sich selbst. Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit und tun Sie, wozu Sie Lust haben: z. B. könnten Sie sich mal wieder auf eine Wiese legen und den Wolken zusehen. Mittags in eine Kindervorstellung im Kino gehen. Ein neues Rezept ausprobieren. Einen Brief schreiben. Ich bin sicher, Sie haben noch viele weitere Ideen.

Erlauben Sie sich, offen und bereit zu sein für die Wunder des Lebens. Auch für die kleinen. Buddha sagt: Es gibt keinen Weg zum Glück. Glückselig sein ist der Weg.

Das bedeutet aber überhaupt nicht, passiv zu sein oder (nur) auf der faulen Haut zu liegen. Es ist wissenschaftlich untersucht, dass wir glücklicher sind, wenn wir auf ein Ziel hinarbeiten, als wenn wir es schließlich erreicht haben. Schon aus diesem Grund ist es wichtig, sich immer wieder neue Ziele zu setzen und aufzubrechen.

Es liegt noch so viel Schönes vor uns. So vieles, auf das wir uns freuen können, was wir in unserem Leben schaffen können.

Was sind Ihre Ziele und Wünsche für die Zukunft?

Der beste Zeitpunkt, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen ist – jetzt.



Petra Pfitzer (*1958) studierte in Mainz und Zürich Literaturwissenschaft und Buchwesen. 2012 schloss sie ihre Ausbildung zum Personal und Business Coach ab und ist seit 2013 freiberuflich tätig als OrientierungsCoach mit eigener Praxis in Ober-Ramstadt. Sie unterstützt Menschen dabei, die eigenen Gaben zu entdecken und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Weitere Infos unter:
www.pfitzer-coach.de

Vielleicht überlegen Sie sich nun, was genau eigentlich Ihr wichtigstes Ziel ist, oder wie Sie es diesmal tatsächlich erreichen können – oder wie Sie mit den Hindernissen umgehen sollen, mit denen Sie bisher zu kämpfen hatten.

Ich helfe Ihnen auf dem Weg zur Verwirklichung neuer Ideen und Ziele – sei es beruflich oder privat.

Besuchen Sie mich auf www.pfitzer-coach.de oder schreiben Sie mir eine **E-Mail an pfitzer-coach@online.de** und vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin zum Kennenlernen. Ich freue mich auf Sie.

Petra Pfitzer, OrientierungsCoach

Feldstraße 10, Ober-Ramstadt
Tel.: 0 61 67 - 27 44 31

JETZT NEU IM BUCHHANDEL!

Wie fühlt sich die Prinzessin, deren goldene Kugel in den Brunnen gerollt ist?

Bestimmt kennen Sie die Geschichte vom Froschkönig und könnten sie zu Ende erzählen. Aber wie sieht Ihr persönliches Märchen aus? Welche Rollen spielen Sie in Ihrem Leben und welche Prüfungen, welche Wünsche und Träume beschäftigen Sie?

Begeben Sie sich auf Ihre individuelle Schatzsuche und gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen.



Petra Pfitzer
Der Froschkönig
Ein Coaching-Märchen -
Wie meine Wut mich weiter bringt

Illustration: Martina Hillemann
Synergia Verlag
ISBN-13: 9783907246030
Euro 12,90
Ab sofort im Buchhandel erhältlich!

 **Petra Pfitzer**
OrientierungsCoach

Feldstraße 10
64372 Ober-Ramstadt
Tel: 0 61 67 - 27 44 31
pfitzer-coach@online.de
www.pfitzer-coach.de