



Ein rundes, volles Leben – und ich lebe es auf meine Weise!

Lieber Vielfalt statt Einfalt – sogar im eigenen Gesicht!

Montagsmorgen – Sie hatten ein ganz wundervolles Wochenende mit Ihrem Partner und Freunden, hatten Spaß, Genuss und eine ausgeruhte Nacht. Wenn Sie dann morgens in den Spiegel schauen, sind Sie entspannt und voller Energie, die neue Woche kann beginnen ... Die kleinen Fältchen machen Ihnen dann nichts aus. Sie zwinkern Ihnen verschmitzt und voller Motivation zu. Sie starten durch in einen vollen Arbeitstag, in einem Beruf, den Sie lieben und für sinnvoll halten und mit Kollegen und Aufgaben, die Sie inspirieren und herausfordern. Eine Woche, die Spaß macht, die all Ihre Sinne und Talente beflügelt, wartet auf Sie, – auf **das Einzigartige**, das Sie der Welt zu bieten haben.

Gratuliere! – wenn Sie so in die Woche starten, dann haben Sie erkannt, worauf es im Leben wirklich ankommt. Ganz bei sich zu sein, seine Persönlichkeit selbstbewusst ausleben. Alle Ihre Talente und Fähigkeiten ausdrücken. Ihr Potenzial im Einklang mit Ihren zentralen Werten im Privatleben wie im Beruf entfalten. Ihr Beruf ist nicht „Arbeit“, sondern Berufung. Danach leben Sie, – das gibt Ihnen Kraft. Sie haben aus einem Rohdiamanten bereits einen Diamanten gemacht, den Sie ein Leben lang zum Brillanten verfeinern wollen, damit alle Facetten Ihrer Persönlichkeit zum Funkeln kommen.

Bei vielen allerdings sieht der Montagmorgen leider anders aus. Auch am Wochenende fanden sie nicht den Genuss, die Entspannung und die Freude, die sie so sehr als Ausgleich zu ihrem stressigen Berufsalltag gebraucht hätten. „Work“ wie „Life“ dauern stumpf vor sich hin. Statt voller Energie, schauen sie in ein recht müdes Gesicht. Sie sehen Falten tiefer werden und vielleicht noch ein neues graues Haar ... Eine weitere Woche voller aufreibender Aufgaben beginnt.

Lieber Vielfalt, statt Einfalt – sogar im eigenen Gesicht

Nun – schauen Sie dann einfach noch einmal genauer in den Spiegel. Liebevoll – seien Sie Ihr bester Freund, und muntern Sie sich

ein wenig auf! Motivieren Sie sich, sagen Sie sich: „Stopp mit den trüben Gedanken. Es ist Zeit, mich selbst einmal richtig zu loben: Das alles habe ich in meiner Entwicklung, in meinem Leben schon geleistet! So weit bin ich mit meinem Mut und meinem Einsatz schon gekommen.“ Dann erinnern Ihre Lachfältchen Sie an die vielen schönen Augenblicke, in denen Sie mit Freunden richtig albern sein konnten oder mit Ihrem Partner einen wunderschönen, genussreichen Tag verbracht haben.

Sie erinnern sich, wie Sie strahlten, als man Ihnen für Ihre tatkräftige Hilfe in einer Krise dankte. Ihre Stirnfalten zeigen, was für ein klarer Denker und Stratege Sie sind. Ihre grauen Haare beweisen, dass Sie schon viel geleistet haben und Respekt und Wertschätzung verdienen – für Ihre Kompetenz, die Hingabe an die Familie wie Erfahrung im souveränen Umgang mit Klienten, Kollegen und Mitarbeitern.

Ein paar andere Fältchen belegen, welche schwierige Situationen Sie schon mit Erfolg bewältigt haben, sei es eine schmerzhaft Trennung, die Angst um kranke Kinder oder die Trauer im Verlust. Sie erkennen eine unglaubliche Kette an inneren und äußeren Erfolgen, die Ihnen Ihre bisherige Lebensleistung aufzeigt und Ihr persönliches Wachstum.

Ihr Gesicht ist Ausdruck Ihrer Persönlichkeit – einer einzigartigen Persönlichkeit. Schenken Sie sich dafür Ihre Wertschätzung, loben Sie sich selbst, statt auf die Anerkennung anderer zu warten.

Vielleicht aber erwacht gerade in der Mitte des Lebens, wenn Sie die 40 überschritten haben, auch der Wunsch nach Veränderung. Sie fragen sich: War es das, was ich im Leben wirklich erreichen wollte? Lebe ich das Leben, das ich führen wollte, das ich eigentlich wirklich leben will?

Einfach mal wieder ausprobieren: Ich selbst sein – „Einfach mal ich selbst sein können!“ – auch „schräge“, verrückte Dinge ausprobieren, sich selbst wieder neu erfahren ... Das ist nicht nur in jungen Jahren möglich. Sie können zu jeder Zeit wieder „das Besondere“ an sich entdecken und entwickeln.....Lesen Sie weiter ■