

Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 3 – Sommer 2012



Liebe Leserin, lieber Leser,

während Sie diese Zeilen lesen, sind wir auf der Insel Lindisfarne, direkt vor der Nordostküste Northumberlands, im Norden Großbritanniens. Bereits zum vierten Mal besuchen wir „Holy Island“ – wie Lindisfarne heute noch genannt wird. Uns fasziniert diese heilige Insel, auf der vor 1.500 Jahren irische Mönche gelebt haben. Immer wenn die Flut kommt, sind die Bewohner von der Außenwelt abgeschlossen und haben ihre Phasen der Stille, des Rückzugs und können sich ungestört erholen.

Dieses Prinzip hat etwas sehr Gesundes, das wir auch in diesem Jahr mit Freunden teilen wollen. Wir werden bei Ebbe schweigend durch das Watt gehen und uns in Gedanken in das Leben der irischen Mönche einfühlen, die sich bewusst diese Gezeiteninsel als Lebensort gewählt haben. Wir denken zum Beispiel an Aidan, der sich ganz auf den Rhythmus der Natur

eingelassen hat: Es gab für ihn immer wieder diese Phasen, in denen er für die Dinge des Alltags nicht erreichbar war. Herrschte Flut, zog er sich auf seine Insel zurück, betete oder ruhte. Bereits beim ersten Besuch haben wir überlegt, wie wir das Aidan-Prinzip auf unser Leben übertragen können. Wir haben bewusst entschieden, dass wir in Zukunft nicht mehr jederzeit erreichbar sein wollen. Schließlich geht die Welt nicht unter, wenn wir nicht jeden Anruf sofort annehmen und jede E-Mail gleich lesen und beantworten. Wozu gibt es schließlich Anrufbeantworter?

Wie halten Sie es mit Ihren Ruhephasen, Ihren Auszeiten? Stehen Sie immer auf Abruf bereit? Sind Sie jederzeit zu sprechen, für alle, die etwas von Ihnen wollen? Oder schaffen Sie es, sich gesund abzugrenzen? Machen Sie es wie Aidan: Schützen Sie sich. Schaffen Sie sich Ihren eigenen Raum. Ziehen Sie sich zurück. Und schöpfen Sie daraus neue Kraft.

Ihre 

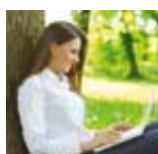
Ilona & Rainer Wälde

Aus dem Inhalt



Seite 2

Ausgewogen leben
Kreatives Nichtstun
im Sommer



Seite 4

Businesskleidung
„Wann wird's mal wieder
richtig Sommer ...“



Seite 10

Farbberatung
Sich selbst lieben
und positiv auffallen

Ausgewogen leben

Kreatives Nichtstun

Was gibt es Schöneres als einen Tag, der in den Farben des Sommers leuchtet und kreative Ideen in den Kopf strahlt? Die große Denkkzentrale wird zur „Villa Charme“. Einzigartige Gedankeninstallationen dürfen spielen und sich zu einem faszinierenden Gesamtkunstwerk entwickeln.

Das kleine Alltagsparadies

Ich liebe diese Momente, für die es keine Methoden gibt und die in keinem Geschäft der Welt zu kaufen sind. Ein kleines Alltagsparadies stilvoller Begegnungen konstruktiver Geistesblitze. Schätze, die sich mit etwas Glück zahllos vermehren. Ich wünsche mir dann, dass die Zeit stehen bleibt und diese Pause meiner beschäftigten Seele einen nicht enden wollenden Ideenfluss schenkt. Ich kann kaum in Worte fassen, was in diesen Minuten geschieht. Ein genialer Dreiklang, der von außen mit liebevollen Detailbetrachtungen beginnt, sich innen zur Herzensruhe entwickelt und dazwischen mit flatterhaftem Zauber Leichtigkeit produziert. Es kommt vor, dass festgefahrene Gedanken mit einem Hauch von Mut überzogen werden und gleichermaßen nach neuen Wegen suchen.

Gibt es Voraussetzungen für diese Momente? Wohl kaum, aber ich bin davon überzeugt, dass sie wie eine gute Fee vor der Alltagstür stehen und um Einlass bitten. Dezent, aber mit viel Charme wollen sie den Gewohnheiten und Festlegungen einen neuen Wirkungskreis schenken. Ich nenne das „kreatives Nichtstun“ und kann mir lebhaft vorstellen, dass Sie mich jetzt für verrückt erklären. Sie können es auch „originelles Energiesparen“ nennen.

So entstehen neue Geistesblitze

Im Nichtstun arbeitet das Gehirn und ist in der Lage, Ideen zu formen, Lösungen zu entwickeln und Geistesblitze zu produzieren. Geben Sie ihm die Chance, machen alle 90 Minuten eine kleine Pause und verweilen an einem schönen Platz. Schaffen Sie sich kleine Domizile mit Tiefenwirkung, in denen harmonische Übergänge zwischen



den Aufgaben geschaffen werden und Ihr Gehirn Ihnen Lösungen für aktuelle Fragen liefert. Schaffen Sie für fünf Minuten Distanz und entdecken Sie das „Faulsein“.

Viele Menschen haben es verlernt, im Schönen zu verweilen, das Frohe und Leichte zu fördern, und folgen stattdessen den Zeichen der schnelllebigen Zeit. Keine Sorge, ich habe keine rosarote Brille auf, aber dennoch erlaube ich mir diese besonderen Zeiten, die sich wie eine Patina auf meine Seele legen, um mich verantwortungsvoll den Nachrichten der Zeit stellen zu können. Diesen Schutz brauche ich, um den Alltagsrealitäten begegnen zu können.

Schützen Sie sich vor Überforderung

Jeden Abend, wenn ich die Nachrichten schaue, habe ich das Gefühl, dass die Welt sich immer schneller dreht. Die umfangreichen Themen und die immer unübersichtlicheren Inhalte überfordern mich. Ich bin nicht in der Lage, die Fülle an Grausamkeiten, Gewalt, Korruption und Katastrophen einzuordnen.

Erschreckenderweise muss ich feststellen, dass ich mich häufig mit Oberflächlichkeit schütze. Darauf bin ich weder stolz, noch schreibe ich diese Erkenntnis gerne auf. In den Nachrichten werden Lebenswirklichkeiten gespiegelt, die in meinen Gedanken ein Sicherheitsnetz suchen, das es leider nicht gibt.

Gerade dann, wenn ich durcheinander oder orientierungslos bin, brauche ich „kreatives Nichtstun“, um meine Gedanken zu sortieren



und um Entscheidungen zu treffen, die ich vor Gott und vor den Menschen verantworten kann. Ich möchte nicht davonlaufen und auf Impulse warten, die wahrscheinlich unrealistisch sind, oder falschen Versprechungen folgen. Hier starte ich den Versuch der Klärung und schaffe Grenzen, die mich vor Überforderung schützen. Diese Grenzen helfen mir beim Ja-Sagen und Nein-Sagen und sorgen dafür, dass ich in meinem eigenen Lebensraum Weite spüren kann. Sie geben mir Luft zum Atmen und führen mich in authentische Beziehungen. Ich erlebe Bewegung, die zu innerer Freiheit führt und der Erkenntnis, dass nicht alles gut, aber vieles besser werden kann.

Herz und Ohren suchen Perspektiven

Ein praktisches Ergebnis einer Gedankenpause möchte ich hier nennen. Für mich ist es unerträglich, dass Kinder in Armut leben. Meine Familie hat sich dafür entschieden, eine Patenschaft für ein Kind in Tansania zu übernehmen. Die Organisation „Compassion“ legt großen Wert darauf, dass wir mit unserem Patenkind den Kontakt pflegen und regelmäßig Briefe schreiben. Hier geht es nicht nur um einen Geldtransfer, sondern um eine konkrete Beziehung, die einen Namen hat. Auch wenn diese Patenschaft noch nicht einmal ein Tropfen auf dem heißen Stein ist, geben wir eine persönliche Antwort auf eine weltbewegende Frage.

Hier schließt sich der Kreis. Im kreativen Nichtstun haben Freude und Leid Platz und suchen nach einer guten Balance. Alle Gedanken dürfen sein und sind ausdrücklich erlaubt. Im Innehalten kann Hoffnung wachsen und Verantwortungsbewusstsein wird gefördert.

Fünf Minuten ohne Kosten-Nutzen-Argumentation. Herz und Ohren suchen Perspektiven, die dem Leben dienen und soziales Miteinander möglich machen.

Momente ohne Anstrengung

So, jetzt werde ich die Tür öffnen und nachsehen, ob eine Fee davor steht. Und danach geht's mit leichter Hand, freiem Kopf und Elan weiter.

Ich wünsche Ihnen Momente ohne Anstrengungen. Gönnen Sie sich Ihr eigenes Gespür und erleben Sie regelmäßig Augenblicke, die zweckfrei sind. Lassen Sie sich vom Leben sensible und versöhnliche Botschaften schenken. Sie bereiten den Weg zu würdevollen Dialogen und offenen Herzen. Jeder Tag schenkt Ihnen unendlich viele Möglichkeiten. Mit Mut zur Selbständigkeit und einer Prise Humor werden Sie Situationen erleben, die Ihren Tag reich und tief gestalten. Entdecken Sie die Kraft des kreativen Nichtstuns im ganz normalen Alltagswahrnehmung.



Monika Bylitzka sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute coacht sie Privatpersonen und Führungskräfte.
www.typakademie.de/bylitzka



Brigitte Grotz

**„Wann
wird's mal
wieder
richtig
Sommer...“**

Nach wie vor ist diese Textzeile von Rudi Carrell aus dem Jahr 1975 ein geflügeltes Wort, speziell dann, wenn ein langer verregneter Frühling uns sehnsüchtig die ersten Sonnenstrahlen erwarten lässt.

Als Privatperson geht es mir selbst auch so, dass ich mich danach sehne, die Natur beim Wandern und Radfahren im Sonnenschein zu genießen. Im beruflichen Umfeld erlebe ich Sonne jedoch mit gespaltenen Gefühlen: Solange das Thermometer eine maximale Grenze von 23 Grad nicht übersteigt, ist es herrlich, bei Sonnenschein zu arbeiten – gut für die Stimmung und Motivation. Überschreiten die Temperaturen diese Grenze jedoch, wird es für mich sehr anstrengend, die Sonne auszuhalten, und das Thema Kleidung bekommt einen noch größeren Stellenwert, als es sowieso schon hat.

Luftig kleiden im Business?

Speziell wenn ich mich als Trainerin im formellen Umfeld bewege, bei Banken, in der Geschäftsleitung oder in der Politik, lautet das Motto dann schon an manchen Tagen „Augen zu und durch“. Strumpfhose, Jackett und geschlossene Schuhe machen die Hitze nicht unbedingt erträglicher. Ich achte dann auf möglichst leichte Materialien ohne Synthetik, wähle Kleider, Röcke und Anzüge in Sommerqualitäten ohne Futterstoffe, vermeide starke Parfüms und setze lieber auf ein geruchsneutrales Anti-Transpirant. Das gängige Vorurteil, dass es für Frauen im Sommer einfacher sei, sich luftig zu kleiden, ist in diesem Kontext ein reines Märchen. Einzig das unabänderliche Langarmhemd des Mannes können wir Frauen schon mal durch eine kurze Variante ersetzen, müssen aber dafür auch bei der größten Hitze unser Make-up frisch und gepflegt halten. Ein großer Vorteil des formellen Business, sowohl für Männer als auch Frauen, ist es, dass die Mehrzahl der Termine dann doch in klimatisierten Räumlichkeiten stattfindet – was zwar nicht das gesundeste Klima darstellt, aber die Arbeit an solchen Tagen doch ein großes Stück erleichtert.

Lässig sieht häufig nachlässig aus

Meine Tätigkeit in den unterschiedlichsten Berufsgruppen führt mich aber nicht nur in ein Umfeld mit formellem Dresscode. Auch im „Modern Business“, bei Selbständigen, der IT- und Marketingwelt, in Dienstleistungsunternehmen bin ich viel unterwegs. In meinen Augen wird hier die moderne, lässige und offene Haltung in puncto Kleidungsfragen oft ein wenig zu nachlässig ausgelegt. Offene Schuhe, Kurzarmhemd mit Krawatte, T-Shirt und Co. sind auch im Hochsommer nicht stilvoll. In diesen Bereichen kann ich schon mal die Krawatte weglassen, eine leichte Chino mit dem Jackett kombinieren oder als Frau auch einen Kurzarmblazer wählen – ich spreche hier noch immer von der Geschäftsleitungsebene! Auch und vor allem die Mitarbeiter und Angestellten haben unter sommerlichen Temperaturen erschwerte Bedingungen – und von diesen tauchen auch die häufigsten Fragen zum Thema Sommerbekleidung auf. Diesen Dresscode-Bereich nennen wir Casual Business, was aber nicht dazu verleiten darf, Casual mit Freizeitkleidung gleichzusetzen.



Flipflops im Business?

Schon für mich selbst ist es notwendig, eine Unterscheidung zwischen Freizeit- und Berufskleidung zu treffen, denn Kleidung hat Einfluss auf unsere Psyche – ich signalisiere damit meinem Unterbewusstsein „Jetzt ist Job!“, und das hat Auswirkungen auf mein Verhalten. Stilvolle Casual-Kleidung im Hochsommer zeichnet sich in meinen Augen dadurch aus, dass Mann und Frau nicht mehr Haut zeigen als nötig. Ein luftiges Kurzarmhemd oder -bluse, ein leichtes Polo, ein schicker Rock, eine sommerliche Leinenhose sind gelungene Varianten zu Flipflops, Shorts und Spaghetti-Shirts, die eindeutig in die Kategorie Freizeit gehören. Das Thema offene Schuhe ist für mich immer ein besonders heikler Aspekt – wirklich gut sehen sie nur mit äußerst gepflegten Füßen ohne Hornhaut und lange Nägel aus!

Insgesamt habe ich mich mit dem Sommer im Business ausgesöhnt. Ich liebe ja das herrliche Wetter und kann deshalb auch mit den „heißeren“ Notwendigkeiten umgehen. Schließlich gibt es dann auch Platz für Strandkleid, Sonnenbrille, Shorts und Co., denn irgendwann ist schließlich Feierabend oder Urlaub, wo diese Accessoires angenehme Begleiter sind.



Brigitte Grotz leitet die TYP Consult Agentur für Businessberatung. Als langjähriger Image Consultant berät sie Mitarbeiter und Führungskräfte in Stilfragen.

www.typconsult.de/grotz

Karin Dölla-Höhfeld

Stark sein im Business

Mut zur Lücke

Alles fließt, meinten schon die Philosophen Heraklit und Platon. Vor allen Dingen die Zeit. Sie fließt dahin, unentwegt, stetig – Tage, Wochen, Jahre. Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass eine Woche gar nichts mehr ist – schwups, schon wieder vorbei? Und dass nach dem Sommer bald schon wieder Weihnachten kommt? Alltagstätigkeit auf Alltagstätigkeit, Projekt auf Projekt, Besprechung auf Besprechung ... immer das Gleiche.

Das Phänomen, dass die Zeit immer schneller zu vergehen scheint, hat mit dem Lebensalter zu tun. Kindern erscheint alles noch wie eine Ewigkeit – morgen? Das ist ja noch sooo lang hin! Je älter man wird, desto schneller sind Augenblicke, Stunden vorbei. Ein Grund dafür: Der Mensch setzt die Zeitspanne, die er gerade erlebt, in Beziehung zu seinem gesamten bisherigen Leben. Einen Tag vergleicht er unbewusst mit der Summe aller bisherigen erlebten Tage. Für ein Kind ist ein Tag somit ein langer Abschnitt seines Lebens, für einen alten Menschen ein äußerst kleiner Teil. Ein zweiter Grund: Wir leben heute mit einer Fülle von Aufgaben, Ansprüchen, Begegnungen mit Menschen, Informationen, Reizen. Dadurch sind wir so in Anspruch genommen, dass wir vieles einfach nur noch schnell absolvieren und nicht mehr intensiv auskosten. Dadurch geht die Qualität des Augenblicks verloren.

Im Strom des Gewohnten

Ein weiterer Grund: Mit zunehmendem Alter ist immer mehr von dem, was uns begegnet, bekannt. Je öfter man Situationen erlebt, je mehr durch Wiederholung vertraut wird, desto weniger intensiv wird es erlebt. Und das führt dazu, dass das Leben immer schneller dahinzufließen scheint, als ein Strom bekannter Ereignisse – aufstehen, Zähne putzen, mit dem Auto oder der Bahn immer dieselbe Strecke zur Arbeit fahren, essen, mit meist denselben Menschen ähnliche Dinge besprechen ... Und so schwimmen wir dahin auf diesem Fluss, der sich träge bewegt. Vielleicht finden wir das nicht nur öde. Sondern sind sogar verstrickt in dieses Strömen der Dinge.

Wie Michael H. Der erfolgreiche mittelständische Unternehmer stöhnt darüber, dass er sich nach Ruhe sehnt, nach Zeiten in der Natur, in denen er allein und ungestört sein kann. Die tun ihm gut, da tankt er Kraft. Stattdessen findet er sich immer wieder eingebunden in diverse Aufgaben und in intensivem Nachdenken über Probleme und Lösungsmöglichkeiten, das fast ins Grübeln ausarten kann. Er findet es schwierig, aus diesem Fluss auszusteigen,

innehaltend. Er ist von Automatismen beherrscht, die schon „Autobahnen“ im Gehirn gebildet haben, wie es der Hirnforscher Dr. Gerald Hüther nennt: Nervenimpulse rauschen wie schnelle Autos dahin, immer dieselbe Strecke entlang. Kleine abgelegene Landstraßen werden nicht angesteuert. Denkgewohnheiten, die zur Eintönigkeit führen und stark belasten können. Denn sie führen gerade nicht zu dem gewünschten positiven Ergebnis, sondern halten gefangen und engen ein. Frische leichte lebendige Reaktionen werden so sehr schwierig. Die körpereigenen Ressourcen sprudeln nicht mehr. Es wird unangenehm und anstrengend.

Der Segen der Unterbrechungen

Der Fluss kann aber auch schneller und vielleicht aufgewühlt sein. Dann nämlich, wenn etwas Neues, Unvorhergesehenes geschieht. Plötzlich ist man wach, präsent, die Zeit bekommt eine andere Qualität. Zum ersten Mal in einem fremden Land, einer fremden Kultur spürt man Lebendigkeit im Aufnehmen des Überraschenden, des vielleicht sogar unangenehm Neuen. Der Einbruch in meine Gewohnheiten lässt mich hier sein, wo ich gerade bin, und das Jetzt hautnah spüren. Ich erlebe etwas mit allen Sinnen, nicht nur nebenbei im Autopilot-Modus. Ich erfahre das Geschehen und mich selbst in beglückender und bereichernder Weise.

1. Innehalten – das Automatische unterbrechen

Wenn nicht von außen Neues an mich heran kommt, bin ich selbst gefordert, meinen Alltag mit Neuem, Überraschendem zu bereichern. Das kann etwas sein, das ich unternehme – ein Ausflug zur nahegelegenen Sehenswürdigkeit, der Tanzkurs, die Wandertour. Ich kann auch das entdecken, was ich kenne, mir aber nicht vertraut ist. Das ich tausendmal gesehen und doch nicht wirklich wahrgenommen habe. Das mir jeden Tag begegnet, mit dem ich mich aber noch nicht befasst habe. Dafür ist eines nötig: Ich muss mich in meinem Autopilot-Modus, meiner „Alltagstrance“, wie es der Arzt Dr. Jon Kabat-Zinn nennt, unterbrechen lassen. Eine Lücke zulassen, umarmen und nutzen. Nicht einfach dahin

rauschen auf dem Gehirndaten-Highway, sondern anhalten und neu wahrnehmen. Diese „Lücken-Kompetenz“, die Kunst des Innehaltens, ist eine wichtige Schlüsselkompetenz für erfolgreicherer und entspannteres Handeln. Wenn der Mensch schon ein Gewohnheitstier ist: Die Lücken-Kompetenz ist als ein grundlegender neuer Automatismus erstrebenswert. Durch die Pause im Strom gibt es eine Zeit und einen Raum, der nicht schon mit Bekanntem gefüllt ist und ein frisches kraftvolles Handeln ermöglicht, das passt. Der Psychologe Dr. Ulrich Ott sagt es so:

„In dieser Lücke zwischen Reiz und Reaktion werden uns Freiheitsgrade eröffnet. ... Wir sind dann nicht mehr jene Reiz-Reaktions-Roboter, die willfähigen Geschehnissen ausgeliefert sind. Stattdessen können wir als bewusste Wesen mit einem großen Spektrum an Erfahrungen und Möglichkeiten auf jeweilige Situationen angemessen reagieren. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment lebendig. Wir sind ganz da.“ (Psychologie Heute, August 2008)

2. Neu wahrnehmen – achtsam sein

Achtsamkeit ist ein wiederentdecktes uraltes Konzept. Ursprünglich im Buddhismus entdeckt, wurde von christlichen Mönchen die Wahrheit darin und ihr Wert für ein gelingendes Leben erkannt. Heute wird Achtsamkeit mit Erfolg an Kliniken zur Stressbewältigung eingesetzt. Ihre Essenz lässt sich so beschreiben:

Achtsam sein heißt: wach und klar im Hier und Jetzt sein ohne zu bewerten.

Ein Kind kann das noch. Es nimmt unmittelbarer, unverfälschter wahr, was ist. Es sieht eine Blume mit großen blauen Blüten und grünen langen Blättern in einem braunen Topf. Punkt. Erwachsene sehen diese Blume – eventuell – auch, aber sie denken dabei außerdem, dass man schon schönere Blumen gesehen hat, der Topf sauber gemacht und an einen besseren Platz gestellt und überhaupt die trockenen Blätter entfernt werden müssten. Wichtige Dinge. Aber der Erwachsene beraubt sich durch das zu schnelle Bewerten, Vergleichen, Weiterdenken einer wesentlichen Qualität: des einfachen Wahrnehmens, was ist. Hier liegt die Chance, eine Lücke zu schaffen im Strom des Denkens und Handelns, das oft schon wieder ein oder zwei Schritte weiter in der Zukunft ist: „Ich muss noch dies und jenes tun ...“

Quantitative und qualitative Zeit

Der Autor Dr. Marco von Münchhausen beschreibt zwei Arten der Zeitwahrnehmung: die quantitativ messbare Zeit, die von der Vergangenheit in die Zukunft führt, und die qualitativ erfahrbare Zeit in der Gegenwart. Die messbare Zeit ereignet sich in unseren Gedanken. Wir denken in der Regel an Vergangenes oder an das, was kommt. Im Erfahren der Gegenwart, des Jetzt, liegt eine andere Qualität: Intensität und Tiefgang. Eine alte Weisheit sagt es so:



Ein Mönch wurde gefragt, worin das Geheimnis seiner Zufriedenheit und seiner glücklichen Ausstrahlung liege. Er meinte: „Das ist ganz einfach: Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Und wenn ich rede, dann rede ich.“ Erstaunt erwiderte der Fragende: „Aber das tun wir doch alle!“ „Nein“, sagte der Mönch. „Wenn ihr steht, dann denkt ihr schon ans Gehen, wenn ihr geht, esst ihr schon in Gedanken, beim Essen redet ihr, und beim Reden denkt ihr schon darüber nach, was ihr danach tun werdet!“

Das freie, beglückende Erleben der Seele hat seinen Platz im gegenwärtigen Augenblick. Die Vergangenheit ist schon vorbei, die Zukunft kommt erst noch, nur die Gegenwart ist jetzt und ich kann sie genießen.

3. Zeitinseln schaffen – sich aus dem Alltag ausklinken

Zu stoppen und eine Lücke zu schaffen, ist der erste Schritt, damit ich mich aus dem stetigen Strom befreien kann und wieder intensiv wahrnehmen kann. Je mehr ich das übe, desto eher wird es mir gelingen, mir regelmäßige Zeiten im Alltag zu nehmen, die kleinere und größere Pausen vom Alltagsgeschehen bieten. Dr. Marco von Münchhausen empfiehlt Folgendes:

• Kleine Zeitinseln von 5 bis 15 Minuten am Tag

Am Morgen, zwischendrin, in der alltäglichen Arbeit, am Abend kurz innehalten, zu sich kommen, den Augenblick bewusst wahrnehmen, vielleicht einfach ein paar bewusste Atemzüge nehmen, einen kurzen Spaziergang machen, Musik hören, einen kurzen erbaulichen Text lesen. Diese Inseln zu planen hilft, nicht einfach vom Alltagsstrom mitgerissen zu werden. Dann die Inseln bewusst ansteuern und kurz „aussteigen“.

• Mittlere Zeitinseln von 1 bis 2 Stunden am Tag/in der Woche

Im Garten arbeiten, ins Museum gehen, mit einem guten Freund

zusammen essen, tanzen, in einen Gottesdienst gehen, ein gutes Buch lesen ... Diese Inseln fallen eventuell leichter. Auch hier gilt: Je regelmäßiger, desto besser!

- **Größere Zeitinseln von 1 bis 2 Tagen in der Woche/im Monat**

Eine Wanderung oder Exkursion machen, ein Aufräumwochenende daheim, einfach nur für sich sein ... Es gibt Menschen, die einen Tag in der Woche für sich brauchen, um ihren Energietank wieder aufzuladen. Nur Mut, das darf sein!

- **Große Auszeit von 1 bis 3 Wochen ein- bis zweimal im Jahr**

Einen Urlaub in der Natur, eine Pilgerwanderung, eine Auszeit im Kloster ... Je länger die Auszeit, desto größer der Erholungswert. Ab drei Wochen, wenn vielleicht so etwas wie Langeweile aufkommt, ist die körperliche und seelische Regeneration am umfassendsten.

Niemand wird für Sie diese Inseln ausfindig machen und organisieren! Sie müssen es schon selbst tun. Aber diese kleine Anstrengung lohnt sich.

4. Absichtslos verweilen – einfach nur sein

Wenn Sie die Qualität der Auszeiten noch mehr interessiert, können Sie mit Absichtslosigkeit experimentieren. Die Zeitinseln, die Sie regelmäßig ansteuern, können immer mehr zu „freien Zeiten“ werden, die keinerlei Zweck haben. Ein Museumsbesuch ist sicher entspannend, am meisten aber, wenn Sie einfach nur dorthin gehen, um dort zu sein und wahrzunehmen, was ist. Wenn Sie den Hintergedanken haben, dabei etwas dazuzulernen, ist dieses Erleben schon nicht mehr absichtslos. Wenn Sie stattdessen einfach nur so dort sind und jeden Nutzen oder Zweck ausblenden, dann können Sie auch hier Lücken-Kompetenz trainieren. Und der eigentliche Nutzen, nämlich eine Zunahme von Freiraum und Entspannung, stellt sich von selbst ein. Je mehr Sie sich hineinfallen lassen in diese Absichtslosigkeit, in das pure Sein, desto mehr wird sich nach und nach Ihre Sicht auf die Dinge, Situationen und Anforderungen verändern und Sie werden eine entspanntere Haltung bekommen.

5. Rituale statt Routine – bewusst zelebrieren

Routineabläufe und Rituale haben gemeinsam, dass sie immer gleich ablaufen. Dieselben Handlungen werden immer in derselben Art und Weise absolviert, ob das der Einbau eines Kotflügels an der Autofertigungsstraße oder das Sprechen des Vaterunsers in der Kirche ist. Der Unterschied besteht darin, wie bewusst ich das tue, was ich tue. Den Kotflügel kann ich nach dem tausendsten Mal einbauen, ohne nachzudenken, wie das geht. Ich bin vielleicht mit den Gedanken ganz woanders, in der Vergangenheit oder der Zukunft oder einer parallelen Gegenwart. Ein Ritual ist dann wirkungsvoll, wenn ich es bewusst und achtsam vollziehe, mit meiner Wahrnehmung ganz dabei bin, alle Facetten davon auskostend. So kann das Vaterunser zu einem Ritual werden, das eine Lücke bildet im Alltagsgeschehen – ein Eintauchen und Zelebrieren der Worte und ihrer Bedeutung für mich persönlich.

Mut tut gut

„Wo die Angst ist, da ist der Weg“, lautet ein bekannter Spruch. Tatsächlich ist Angst ein kompetenter Hinweis auf Kompetenzen. Wenn ich genau das tue, wovor ich Angst habe, werde ich merken, dass ich genau das doch kann und die Angst mir nur als Hindernis im Weg war. Dieser Mut, es dennoch zu tun, lohnt sich. Denn die Angst schwindet und die Freude am gewonnenen neuen Handeln nimmt zu, wenn ich meinen Befürchtungen begegne. Wenn ich etwas nicht könnte, hätte ich auch keine Angst davor.

Michael H. ist an diesem Punkt. Er hat erkannt, dass Lücken-Kompetenz für ihn wichtig ist, um seine Automatismen im Denken, Fühlen und Handeln zu unterbrechen und dadurch neu entscheiden zu können. Jetzt braucht er den Mut, sich diese Lücken zu schaffen. Auch gegen seine Befürchtungen und Vorbehalte. Noch ist er darin ein wenig wacklig, mal geht es, mal nicht. Aber er hat bereits erlebt, wie gut ihm der Spaziergang in der Natur tut, hat die positiven Auswirkungen für Körper, Geist und Seele gespürt. Und das wird ihm helfen, langsam und stetig neue „Autobahnen“ im Gehirn zu bauen. Diese wird er nicht im Autopilot-Modus, sondern bewusst entlang fahren, mit Zeitinseln und Ritualen, die er in seinen Alltag einplant.

Vielleicht mögen Sie wie er die folgende Übung ausprobieren, um Lücken besser wahrzunehmen:

Lücken-Übung

Hören Sie ein Hörbuch und achten Sie dabei auf die Pausen, die Zeiten, in denen nichts zu hören ist.

- Wie oft geschieht das?
- Wie verschieden lang sind diese Pausen?
- Wann gibt es eine Pause?
- Was bewirkt, was verändert diese Pause?
- Was wäre, wenn sie an dieser Stelle nicht da wäre?
- Wo fehlt Ihnen eine solche Lücke im gesprochenen Text?

Ich wünsche Ihnen ein neues Bewusstsein für den Schatz, den wir in Lücken haben und in dem, was sie ermöglichen. Letzten Endes ist nicht entscheidend, dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben zu geben.

In diesem Sinne: Haben Sie mehr Mut zur Lücke!



Karin Dölla-Höfeld ist Beraterin, Coach und Medienschafterin. Mit ihrem Mann Günther Höfeld lebt und arbeitet sie auf „Höfelds Hof“, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.
www.typakademie.de/doella-hoehfeld

Farbberatung und Therapie:

*„Sich selbst lieben und positiv auffallen“
– ist das nicht zu egoistisch?*



In meiner Praxis erlebe ich, dass genau diese Sehnsucht viele Klienten in eine Therapie oder zum Coaching treibt. Wie geht das eigentlich – sich selbst lieben? Gemeint ist nicht etwa die egoistische Liebe der sogenannten „Ich-linge“, sondern der wertschätzende Umgang mit seinem Selbst.

Die Reise zu mir selbst

Wenn ich persönlich zurückblicke auf meine Reise zu mir selbst, begann alles 1992, also genau vor 20 Jahren. Damals bekam ich bei Bettina Wälde in Braunfels meine erste Farbberatung. Ich kann nur staunen, was sich danach alles in meinem Leben veränderte. Die Aussage der Gestalttherapie, „Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist“ (Fritz Pearls), kann ich vollkommen auf mein Leben übertragen. Die Farben waren es, die mir den Weg zu mir selbst zeigten. Ich konnte mich annehmen und lieben lernen.

Schon viele Jahre beschäftigt sich auch die Psychologie mit dem Thema der Selbstliebe und der Selbstannahme. Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung spricht von der Persona, der äußeren Hülle des

Menschen, das kollektive Äußerliche. Erst wenn ich diese annehmen kann, kann ich weiter zur nächsten Hürde gehen: meinem Schatten, d. h. mich den Dingen stellen, die ich an mir gar nicht mag, meinen Schwächen und Urängsten.

Akzeptiere ich meine Schwächen?

Durch die Annahme des Äußeren, des Bewussten, wird dies erst ermöglicht. Durch das Anerkennen meiner Schwächen gelange ich dann zu meinem Selbst, dem inneren Unbewussten, den männlichen (Animus) und den weiblichen Anteilen (Anima), die dann im Selbst integriert werden und lebendig sind. Diese vielen mutigen Schritte können mich auf einer spannenden Lebensreise zu mir selbst füh-

ren. Die tiefenpsychologische Arbeit an der Persona, der Ich-Hülle der Persönlichkeit, die Annahme seiner selbst ist ein langwieriger analytisch-therapeutischer Prozess durch Worte. Ein anderer Weg, der auf den ersten Blick fast zu einfach erscheint, nicht wissenschaftlich belegt ist, dafür vielfach belächelt und hochgradig unterschätzt wird: die Farbberatung mit den Analysetüchern, sprich: durch Erleben.

Farbberatung als Schlüsselerlebnis

Ich finde es spannend, wie Kunden ihre Farbberatung beschreiben:

„Eines meiner emotionalsten Erlebnisse in nur 2 Stunden!“

„Meine Farbberatung ersetzte einige Settings in meiner Therapie.“

„Ich habe es selbst sehen können, wer ich bin. Erlebnispädagogik pur!“

„Die Beratung veränderte positiv mein Denken über mich.“

„Farbberatung als Entwicklungshilfe!“

„Ich habe meine ‚Anima‘-Anteile durch die Farben gesehen.“

Mit empathischer Unterstützung und professioneller Intervention erleben die Klienten in der Farbberatung, wie Farben auf sie selbst wirken und was sie bei ihrem Gegenüber bewirken. Auch die therapeutische Grundhaltung: „Sag mir nicht, was ich tun soll. Sondern hilf mir, es selbst sehen zu können!“ ist ein professionelles Werkzeug der Farbberatung mit nachhaltiger Tiefenwirkung.

Farben entstehen im Gehirn

„Farben gehören zu unserem Alltag. Für uns Sehende sind sie selbstverständlich. Sie erhellen unseren Tag, unsere Stimmung, Farben können krank machen und Farben können heilen, Farben können Reaktionen auslösen, Farben können Sympathien oder Antipathie auslösen“, so Prof. Dr. Harald Bram, der Erfinder der „Lila Kuh“, der seit vielen Jahren auch an der TYP Akademie unterrichtet. Er betont: „Natürlich spielt das subjektive Empfinden einer Farbwirkung eine große Rolle. Auch der persönliche Geschmack, die Erfahrung, Tradition, Mode und Trends, der Nachahmungstrieb oder das ganz bewusste Abgrenzen davon. Hier sprechen wir jedoch nur von Ursache und Wirkung. Wir reden dann von der Oberfläche einer Sache, die viel mehr Tiefgang besitzt, ja deren Ursprung bis weit in die Vorzeit der Menschheit hineinreicht. ‚Archetypisch‘ nennen wir diese Eigenschaften.“

Unser genetischer Code

Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung hat wissenschaftliche Erkenntnisse und erstaunliche Zusammenhänge zutage gebracht: Wir tragen in uns einen genetischen Code, der in unseren Zellen und alten Zentren unseres Gehirns verankert ist. Zu diesen Prägungen gehören auch die Farben und ihre Wirkung. Für die gesamte Kommunikationswirtschaft steht deshalb fest: Farben dienen als ideales Manipulationsinstrument, da der Mensch die Wirkung der Farben nicht beeinflussen kann.

Machen Sie den Zitrontest

Wie sehr Farben eine Wirkung auf Ihr Gehirn und seinen genialen Organismus haben, können Sie gleich mit dem Zitrontest ausprobieren:

- Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich eine saftige gelbgrüne Zitrone vor.
- Stellen Sie sich nun vor, wie Sie in diese Zitrone herzhaft hineinbeißen.
- Spätestens jetzt werden Sie bemerken, dass Ihre Speicheldrüsen zu arbeiten anfangen, weil sie sich auf eine saures Geschmackserlebnis vorbereiten.

Manche Musiker, die ein Blasinstrument spielen und sich auf ein Konzert vorbereiten, nutzen den Zitrontest ganz gezielt, um eine optimale Speichelkapazität für ein ganzes Konzert zu haben.

Die gesamte Werbebranche arbeitet mit diesen gelungenen psychologischen Farbtests. Jetzt wissen Sie auch, wie die Verpackung saurer Bonbons aussehen muss! Aber viel wichtiger für Sie ist nicht die Frage nach der Aufmachung einer Bonbontüte, sondern die Frage, welche Farbe Ihre äußere Hülle, Ihre „Verpackung“ hat. Ist da auch drin, was man von außen sieht? Oder wirken Sie etwa wie eine Mogelpackung?

Coaching-Fragen zur Selbstreflexion:

- Welche Farben tun Ihrer Seele gut?
- In welchen Farben bekommen Sie Komplimente?
- Wie können andere merken, dass Sie sich selbst lieben?
- Welche Farben verhindern, dass Sie sich selbst mögen?
- Was verhindern Sie dadurch?
- Welche Überzeugung müssten Sie aufgeben?
- Was bedeutet für Sie positiv aufzufallen?
- Wie können Sie für sich und andere Menschen „Salz und Licht“ sein?
- Welche Unterstützung brauchen Sie dafür?
- Was hindert Sie daran, eine Farbberatung zu buchen?

Wie schade, dass es zu Zeiten von Freud und Jung noch keine Farbberatungen gab! Ich bin sicher, es hätte die beiden beflügelt. Und wer weiß – vielleicht wäre heute daraus eine anerkannte Therapieform der Persönlichkeitsentwicklung entstanden?



Anne Seidlitz ist Ausbilderin der TYP Akademie. Sie leitet in Bad Laasphe ein Studio für Typberatung und Coaching und eine Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz.
www.typcolor.de/seidlitz

Standpunkt

Sommer der Leidenschaft: Wofür brennt Ihr Herz?

Hand aufs Herz: Wofür brennen Sie? Wobei kriegen Sie leuchtende Augen? Auf was könnten Sie niemals in Ihrem Leben verzichten? Ein Tipp dazu: Hören Sie sich einfach mal selbst zu, wenn Sie abends mit Freunden zusammensitzen. Welche Geschichten erzählen Sie da? Vom großen Fisch, den Sie an einem lauen Sommerabend geangelt haben? Oder wie Sie den letzten Fünftausender erklommen haben?

Berührende Lebensgeschichten



Gehen Sie dann der Frage auf den Grund, warum Sie genau diese Geschichten immer wieder erzählen. Was hat Sie in den jeweiligen Situationen berührt oder bewegt? Was begeistert Sie immer wieder? Meine Frau ist eine gute Geschichtenerzählerin, lebensfroh, spannend und charmant. Ihre Geschichten drehen sich immer

um gemeinsame Erlebnisse mit anderen Menschen, schwierige soziale Situationen, die man zusammen bewältigt hat. Bei mir war dies ganz anders. Lange Zeit war ich eher ein Einzelkämpfer. Irgendwann erlebte und lernte ich: Ich kann nicht alles alleine schaffen. Es kommt etwas viel Besseres heraus, wenn ich andere Menschen mit einbinde.

Leidenschaft im Team

Deswegen mache ich heute nichts mehr allein, sondern beziehe überall ein Team aus kompetenten Menschen mit ein, denen ich vertraue. Dafür brennt mein Herz. Und Leidenschaft ist für mich deswegen so

wichtig, weil ich gelernt habe: Wenn Leidenschaft da ist, geben Menschen mehr, als sie müssen. Empfinden sie keine Leidenschaft für das, was sie tun, bleiben sie unter ihrem Potenzial. Wer seiner Leidenschaft auf die Spur kommen will, kann sich auch fragen: Was sind die Höhepunkte meines Lebens? War es die eigene Hochzeit, die Geburt des ersten Kindes oder ein toller Urlaub?

Höhepunkte des Lebens

Ich will Ihnen kurz einen der Höhepunkte meines Lebens schildern: Ich war 15 Jahre alt, besuchte das Gymnasium einer Kleinstadt am Rande des Schwarzwalds und hatte – völlig ahnungslos, aber hoch motiviert – eine Schülerzeitung gegründet. Weil es an dieser Schule noch nie zuvor eine Schülerzeitung gegeben hatte, war dies Neuland, nicht nur für mich, sondern auch für alle anderen Beteiligten. Irgendwie gelang es mir, den Direktor ins Boot zu holen – der wegen seiner Autorität nicht gerade sehr beliebt war. Eine weitere Lehrerin unterstützte mich und das Redaktionsteam, das sich zusammengefunden hatte. Wir kämpften uns gemeinsam durch die Schwierigkeiten des Produktionsprozesses: Wir schrieben Preislisten für die Anzeigen, gewannen tatsächlich Anzeigenkunden, rangen mit dem Layout, zeichneten selbst Karikaturen, redigierten und korrigierten nächtelang zig Artikel, bis die erste Ausgabe schließlich stand. Wir waren unglaublich stolz auf das Ergebnis und darauf, dass wir es geschafft hatten, uns als Team zusammenzurufen. Damals habe ich zum ersten Mal meine Berufung entdeckt. Von manchen wurde ich für meine Leidenschaft bewundert, gleichzeitig musste ich auch die Spötteleien von Schulkameraden ertragen. Doch die Stimme meines Herzens war stärker und die Leidenschaft von damals brennt auch heute noch in mir.

Rainer Wälde

Impressum

Authentisch leben – Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde, www.authentisch-leben.info

Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)

Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5, D-65549 Limburg,

Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96

E-Mail: info@waeldemedia.de

Autoren: Monika Bylitz, Brigitte Grotz,

Karin Dölla-Höhfeld, Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.scriptics.de

Layout/Satz: neolog DauthKaun, www.neologdk.com

Druck: Schmidt & more

Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com, Shutterstock

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

ISSN: 2193-6137

Postvertriebsstück: ZKZ 24882

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Bezugspreis: Jahreato inkl. MwSt und Versand (D): 19,20 Euro