



Im Frühling zeigt uns die Natur, dass alle Zeichen auf Veränderung, Wachstum und Neuanfang stehen.

Neuanfang bedeutet, uns loszusagen von alten Gewohnheiten, Ängsten und allem, was nicht mehr zu uns passt. Wir sind gefragt den Weg des Unbekannten und Neuen zu gehen.

Was kann uns dabei helfen? Wie können wir Neuanfänge gestalten?

Lesen Sie mehr dazu in der Frühjahrsausgabe des „Wandel gestalten“ Fach-Newsletter.

Ihre

Christa Beyrer

Zyklus der Veränderung

Der Neuanfang ist eine von drei großen Phasen im Veränderungszyklus. Sie folgt den Phasen des Bewahrens und des Loslassens. Erst durch genaues Sortieren und Entscheiden darüber, was wir aus der Vergangenheit bewahren und was wir für die Zukunft loslassen möchten, sind wir wirklich frei für Neues.

Veränderungen erleben wir umso größer und intensiver, je mehr wir loslassen (müssen) und je mehr Raum für Neues dadurch entsteht. Oft „zwingt“ uns das Leben, Menschen oder Dinge loszulassen, ohne dass wir uns darauf vorbereiten konnten. Wir sind buchstäblich überfordert mit

dem neu gewonnen Raum. Wir fühlen uns aus der Bahn geworfen, in einer Leere und Orientierungslosigkeit.

Je mehr es uns gelingt, das Leben in Zyklen zu verstehen, umso mehr begreifen wir allmählich, dass sich der Prozess der Veränderung in unserem Leben laufend wiederholt.

Zeichen des Neubeginns erkennen

Wir können den Zyklus der Veränderung aktiv gestalten, indem wir lernen anzunehmen, was gerade „dran“ ist. Oft ertappen wir uns dabei, wie wir krampfhaft festhalten an alten Vorstellungen, Zielen, Gewohnheiten. Dabei übersehen wir manchmal, dass sich unsere Umwelt und

unser Umfeld geändert haben. Deshalb ist es wichtig, immer wieder Aussicht zu halten nach Anzeichen im Außen: Was geht in unserem Leben zu Ende? Wo versiegt die Kraft, zum Beispiel am Arbeitsplatz, in Beziehungen, bei privaten Zielen und Vorhaben.

Aber auch innere Anzeichen können uns aufmerksam machen, dass ein Neustart bevor steht. Wenn wir beispielsweise die Freude verlieren, lustlos werden oder körperliche Symptome bekommen. Dann ist es vielleicht an der Zeit für eine innere Zäsur: Wovon will ich mich trennen? Was möchte ich ändern? Was passt nicht mehr zu mir? Wohin geht meine Kraft und Energie?

Neuanfang - Zeit des Aufbruchs

Jeder Aufbruch braucht Kraft und Mut

Woher nehmen wir jedoch die Kraft und den Mut, den Weg nach vorne anzutreten?

Oft erzielen wir schon rein dadurch Kraft und Energie, indem wir Altes hinter uns lassen und offene Dinge abschließen. Denken wir nur daran, wie das regelmäßige Aussortieren und Entsorgen alter Unterlagen, Kleidung etc. wieder Raum und Luft in unserem Wohnraum schafft. Durch Reduzierung, Vereinfachung und Ordnung ist wieder mehr „Platz“ in unserem Leben und wir können unsere Kraft und Energie wieder auf zukünftige Projekte lenken.

Woher nehmen wir jedoch den Mut, Schritte nach vorne auch zu gehen und nicht im Stadium des Vorhabens und Wünschens zu verweilen? Je mehr es uns gelingt auf unser Herz zu hören und uns selbst treu zu bleiben, umso mehr gewinnen wir auch an (Selbst-)vertrauen, konkrete Schritte in die Wege zu leiten. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit wieder mehr darauf was wir „wollen“ und was möglich ist und weniger darauf, was wir tun „müssen“, was passieren könnte oder was andere dazu (oder über uns) denken. Wenn wir innerlich wieder freier werden in unseren Entscheidungen, dann spüren wir diese „Herzensenergie“ und werden belohnt mit Lebendigkeit und Freude.

Wie wir uns auf einen Neustart vorbereiten können

Um die mentale und emotionale Kraft zu haben, neue Schritte zu tun, ist es wichtig, dass wir uns darauf gut einstimmen, zum Beispiel, indem wir uns körperlich vorbereiten: durch genügend Bewegung, gesunde Ernährung, für ausreichend Schlaf sorgen.

Gerade wenn uns Ängste und

Zweifel zu unserem Vorhaben befallen, ist es hilfreich, sich mental auf Veränderungen einzustellen, zum Beispiel durch unterstützende Gedanken, Atemtechniken oder energie-stärkende Methoden wie Meditation, Yoga oder Qigong.

Manchmal helfen uns auch Rituale und Symbole für bevorstehende Aufbrüche: Ein kleiner Merker am Spiegel, der uns jeden Morgen zu den geplanten Schritten ermutigt; regelmäßige Spaziergänge in der Natur, deren treibende Kraft den Aufbruch symbolisiert. Auch ein „Aufbruchsfest“ mit Freunden kann uns helfen, den expliziten Startpunkt für unsere neuen Vorhaben zu setzen. Der eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt ...

Aufbrüche sind die Tore zu einem erfüllten Leben

Ein Gedanke, der uns vielleicht auch helfen kann, um die Reise ins Neuland anzutreten: *Worauf wollen wir einmal im Alter zurückblicken?*

Weniger darauf, was wir alles nicht gemacht, nicht gewagt, nicht probiert haben. Vielmehr wollen wir uns doch erinnern an Herausforderungen, die wir gemeistert, Ängste, die wir überwunden haben, Erfahrungen, die wir sammeln durften. Durch jeden mutigen Schritt in die Zukunft gestalten wir die Vergangenheit von morgen.

Jetzt ist die Zeit, den neuen Weg einzuschlagen, jeden Moment die Welt mit neuen Augen zu sehen, offen zu sein für Überraschungen, die das Leben für uns bereit hält!

Lassen Sie sich anstecken von der jungen Kraft des Frühlings und inspirieren von der Natur, die jedes Jahr aufs Neue aus einer Zeit der Stille erwacht und sich innerhalb kürzester Zeit in Leben und Fülle verwandelt.

info

Der „Wandel gestalten“ Fach-Newsletter erscheint regelmäßig mit Themen rund um Coaching, Psychologie und Therapie. Mehr dazu erfahren Sie auf meiner Homepage.

Christa Beyrer
Diplom-Psychologin

Personal- und Persönlichkeitsentwicklung durch Beratung, Coaching, Training

Clemensstraße 25
80803 München
www.christa-beyrer.de

