



Mehr Selbst-Bewusstsein statt Selbstoptimierungswahn

Ein Jahr geht zuende. Vielleicht nutzen auch Sie die Zeit der Feiertage, um Rückblick zu halten. Auf das, was Sie geleistet haben und eine Vorschau auf das, was Sie im kommenden Jahr erreichen möchten. Es geht um Ihr Tun. Ich möchte heute einen Blick auf Ihr „Sein“ werfen. Meiner Ansicht nach vergessen viele, dass sie als Mensch einzigartig sind und es niemanden auf der Welt gibt, der genau so wie sie mit besonderen Eigenschaften und Gaben ein Geschenk für ihre Mitmenschen sind. Allein dies ist ein Grund, sich zu freuen und sich selbst zu feiern.

Wenn es denn ein guter Vorsatz für das Neue Jahr sein muss, wie wäre es damit:
Ich erforsche täglich den Schatz, der ich bin und bringe ihn zum Strahlen, so dass er für alle, mit denen ich zu tun habe, sichtbar wird und sie sich daran erfreuen können. Worin ich einzigartig bin, das mache ich der Welt zum Geschenk.

Wenn Sie möchten, können Sie dazu eine bekannte Management-Technik nutzen. Das japanische Konzept „Kaizen“ kann Sie dabei unterstützen, jeden Tag etwas mehr Sie selbst zu werden. Wie funktioniert das? Der Begriff „Kaizen“ stammt aus Japan und kann mit „Unendliche Veränderung zum Besseren“ ins Deutsche übersetzt werden. Man wendet an mindestens 66 Tagen hintereinander zum selben Zeitpunkt nur eine Minute auf, um sich mit dem zu beschäftigen, was einem wichtig ist, im vorab beschriebenen Sinn – mit Ihnen selbst. Eine Minute Zeit am Tag hat jeder Mensch, daher gibt es keine Ausrede, es einmal nicht zu tun. Nach einem Zeitraum von ca. 66 Tagen werden Tätigkeiten zur Gewohnheit und er reicht aus, um Folgen Ihres Handelns wahrzunehmen.

Alles geht ohne Stress und Druck: Sie werden Freude daran finden, noch mehr in sich selbst zu ruhen und selbst-bewusster zu werden. Sie werden reicher durch sich selbst.

Daher wünsche ich Ihnen, während der kommenden Festtage bereits damit zu beginnen, sich selbst zu feiern. Machen Sie sich selbst zum Geschenk an Ihre Lieben und freuen Sie sich an den wertvollen Geschenken, die Sie in Form anderer Menschen täglich erhalten.