

SO SCHMIEDEN SIE IHR

EXKLUSIVE TIPPS VOM LIFE-BALANCE-PROFI – TEIL II

Der Sommer ist endgültig vorbei, draußen ist es meist nass, grau und ungemütlich. Für die **woman**inthecity erklärt der Life Balance Coach Dirk-Oliver Lange exklusiv, wie man glücklich durch die „Dunkle Jahreszeit“ kommt. Denn Glück ist kein Zufall. Nur zu 50% ist uns Glück in die Wiege gelegt, 50% unseres Glücks bestimmen wir mit unserem Handeln und unseren Einstellungen selbst. Doch was ist Glück eigentlich?

Glücks-Lektion Nr. 4: Gute Freundschaften und Energieräuber

Jeder Mensch braucht einen guten Freund, der immer da ist und einen unterstützt – egal, was passiert im Leben. Jemand, der Sie nimmt wie Sie sind. Dennoch umgeben wir uns immer wieder mit Menschen, die uns nicht gut tun. Notieren Sie alle Menschen, die zu Ihrem näheren Umfeld zählen. Jeder Person ordnen Sie Eigenschaften zu: Wie sehen Sie diesen Menschen? Können Sie mit ihm lachen, gute Gespräche führen, und fühlen Sie sich wohl in seiner Nähe? Oder lässt dieser Mensch nur seine Meinung zu, ist neidisch, oberflächlich, und Sie möchten sich diesem Menschen nicht öffnen? Setzen Sie nun Prioritäten. Beginnen Sie mit der Nr. 1 für die wichtigste Person. Wichtig: Sie dürfen nur eine Ziffer pro Person vergeben! Schreiben Sie diese Menschen in der Reihenfolge auf einen neuen Zettel und entscheiden Sie, welche Dinge Sie in Zukunft mit ihnen teilen möchten. Somit schützen Sie sich vor falschen Erwartungen und Enttäuschungen. Widmen Sie den ausgewählten Menschen mehr Zeit Ihres Lebens und allen anderen weniger.

Glücks-Lektion Nr. 5: Innehalten – Erforschen Sie wer Sie wirklich sind

Begeben Sie sich an einen Ort, der Ihnen Ruhe und Geborgenheit vermittelt. Wer Wut ständig runterschluckt, läuft Gefahr, bei einer Kleinigkeit zu explodieren. Manchmal ist es schwer, Frust und Verlet-



»DEN MUTIGEN GEHÖRT DIE WELT: WER ETWAS VERÄNDERN WILL, MUSS ETWAS WAGEN!«

zung in Worte zu fassen. In dieser Lektion geht es darum, Gefühle zu zeigen und sich Schwächen einzugestehen. Niemand ist perfekt, auch wenn sich die meisten viel Mühe geben, durch teure Kleidung oder andere Statussymbole diesen Eindruck zu vermitteln. Wenn Ihnen nach weinen ist, dann weinen Sie! Wenn Ihnen nach schreien ist, dann gehen Sie in den Wald und schreien Sie Ihre Wut heraus. Gehen Sie in ein Box-Studio und benennen Sie mit jedem Boxschlag Ihre Wut oder Angst. Trauen Sie sich und machen Sie sich frei von Meinungen Dritter! Den Mutigen gehört die Welt. Wer etwas verändern will, muss etwas wagen. Die eigene Angst in den Griff kriegen. Mut haben und auf sich selbst vertrauen. Konzentration auf den Augenblick und alles andere ausblenden. Der Lohn: Sie lösen sofort emotionale Blockaden und verspüren ein intensives Glücksgefühl. Nur Sie selbst sind für sich und Ihr Glück ver-

antwortlich. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben – die Nr. 1.

Glücks-Lektion Nr. 6: Loslassen und Ballast abwerfen

Schreiben Sie einen Vergebungsbrief an sich selbst und werfen sie damit Ballast ab. Wem möchten Sie vergeben? Ihrem Arbeitgeber oder Kollegen, dem Ex-Partner, dem Glück, das immer einen großen Bogen um Sie macht? Jeder von uns hat Verletzungen erlitten. Wer Hass und Wut jahrelang mit sich herum trägt, kann nicht nach vorne kommen. Wichtig: Vergessen Sie auch sich selbst nicht. Was möchten Sie sich verzeihen? Verwandeln Sie die Anspannung in Entspannung durch Vergebung und erkennen Sie Ihren Erfolg, wenn Sie loslassen und verzeihen. Beenden Sie diese Glücks-Lektion mit einem Ritual und vernichten Sie diesen Zettel. Ganz bewusst und mit dem einen Ziel: Jetzt frei zu sein und Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Weitere Glück-Lektionen in der kommenden Ausgabe der **woman**inthecity. Die Lektionen 1 - 3 finden Sie in unserer Online-Ausgabe von Oktober 2011 unter www.witc-verlag.de



Zur Person:

Dirk-Oliver Lange ist Life Balance Coach und betreut seit mehr als 10 Jahren mit seinem Unternehmen LifeB Consulting von Hamburg aus weltweit Klienten, die unter dem Erschöpfungssyndrom, Ängsten, Orientierungslosigkeit oder Burnout leiden. „Jeder kann sein Glück selbst in die Hand nehmen, wenn er nur will“, so Lange.

www.lifeb.de

Erstkontakt: Tel. 040.76393749 | SMS 0176.86409095 | EMail burnout@lifeb.de