



5 MINUTEN FÜR MICH – MEIN IMPULS FÜR DIE KOMMENDEN 2 WOCHEN (3)

Heute biete ich dir eine Übung an, um das Jahr 2015 abzuschließen und dadurch mit neuer Energie in kommende Jahr zu starten.

Atemübung am Anfang:

Bevor du mit dem Impuls beginnst, komme bewusst zur Ruhe. Dazu atme 5x tief ein und aus, zähle immer beim Einatmen in deinem Tempo bis 4 und beim Ausatmen in deinem Tempo bis 6. Warum? Weil unser Körper zur Ruhe kommt, wenn wir tief atmen und vor allem länger ausatmen als einatmen.

Versuche es bitte, und nimm diese Übung auch in die kommenden Tage hinein.

DER HEUTIGE IMPULS: WIR WIDMEN IHN DEM ABSCHLUSS DES JAHRES 2015



Kaum ist das Weihnachtsfest vorbei, sind wir in Gedanken schon im nächsten Jahr: Wir lesen Tipps für gute Vorsätze, schreiben To-Do-Listen, vereinbaren Termine und beginnen, schon bei manchen Aufgaben erste Anspannung zu fühlen.

So ist der **Geist** schon im Jahr 2016, aber dein Körper und deine Seele befinden sich noch im Jahr 2015. Nimm sie mit auf dem Weg in das neue Jahr:

Dein **Körper** wechselt am 31.12.2015 ganz problemlos rüber, vielleicht gönnst du ihm einen besonders schönen und für ihn passenden Start in das neue Jahr? Spüre doch mal rein, was er brauchen könnte. Er verlangt bestimmt nicht nach besonders viel Alkohol, Pfannkuchen und Schlafmangel...

Deine **Seele** braucht einen guten Abschluss, bevor sie sich neuen Aufgaben zuwenden kann und Freude am neuen Schaffen entwickelt. Treibe sie nicht von Jahr zu Jahr, sondern schau erst einmal entspannt zurück auf das Jahr 2015. Dazu hilft die folgende Übung:

MEIN PERSÖNLICHER 5-MINUTEN-JAHRESABSCHLUSS FÜR 2015

1. Nimm dir ein A4-Blatt, schreibe senkrecht untereinander die Monatsnamen. Verteile sie über die ganze Länge des Blattes, so dass du waagrecht noch Platz zum Schreiben hast.
2. Überlege dir, welche Ereignisse, Begegnungen oder Arbeitsergebnisse in jedem Monat wichtig waren. Lege besonders Wert auf positive Erlebnisse und auf Geschaffenes, auf das du stolz sein kannst. Schreibe alles neben die Monatsnamen. Schreibe so viel, wie dir einfällt.
3. Wenn du beginnst, zu überlegen, was du alles falsch gemacht hast oder hättest besser machen können – lass es. Du hast in jedem Moment so gehandelt, wie du es zu diesem Zeitpunkt für richtig empfunden hast.
4. Gib dem Jahr einen Namen, der es kennzeichnet: Jahr des Aufbruchs, Jahr der Ruhe, Jahr der Liebe, Jahr des Kampfes...
5. Schau dann das Jahr als Ganzes an und überlege, wofür du in diesem Jahr dankbar sein kannst. Überlege dir, wohin du diese Dankbarkeit richtest: Zu Gott, zum Universum, zum Schicksal, zu einem bestimmten Menschen. Wenn du dich traust, sprich es in einem Satz laut aus, bedanke dich für das Jahr 2015.

So kannst du auch deiner Seele die Möglichkeit geben, das Jahr abzuschließen und sich dem neuen Jahr zuzuwenden.

Ich wünsche dir einen guten Start in das Jahr 2016.