

von **Andrea Sulzer**

IN A TEAM Event- &
Outdooragentur
andrea@inateam.at
www.inateam.at



IN BEWEGUNG BLEIBEN

Jeder Mensch hat das Recht, sich zu entscheiden, das zu tun, was ihm Freude macht, was er liebt, wofür er brennt, was ihn begeistert, was ihn beflügelt, wofür er Feuer und Flamme ist – sprich seinen eigenen Weg!

Nur auf diesem Weg ist er frei und bei sich selbst (sich selbst treu, sich selbst vertrauend, sich selbst verantwortlich und sich selbst bewusst).

Und bestenfalls sollte er sich JETZT dafür entscheiden.

Denn für jeden gibt es ein Leben vor (!!!) dem Tod, und niemand kann uns daran hindern, dieses zu erobern, zu erforschen und mit Begeisterung zu leben.

Mit einer großen Portion dieser Lebensfreude macht der eigene Weg, der eigene Lifestyle am Weg zu den Zielen, die man sich steckt, gleich viel mehr Spaß – denn es liegt ein Unterschied zwischen Ziele verfolgen und Ziele LEBEN.

Je mehr Begeisterung wir in uns tragen, je mehr wir uns beflügeln lassen – umso leichter nehmen wir Hürden an, denen wir auf unserem Weg begegnen.

Hürden (Probleme, Herausforderungen) sind nicht der Vermeidung gedacht – man kann sie mit einer Lockerheit annehmen und

Eigene Wege mit Begeisterung gehen

durch einen Perspektivenwechsel in den unterschiedlichsten Situationen, trainieren wir unsere Einstellungen und Haltungen.

Auch aus Steinen, die uns in den Weg gelegt werden, können wir etwas Schönes bauen!

Nicht zuletzt sind wieder der Glaube und das Vertrauen in unseren Weg wichtig. Das „Sich selbst vertrauen“ ist eine Basis, ein guter Nährboden – die Begeisterung kann man als den idealen Dünger bezeichnen, der uns Flügel verleiht, uns wachsen lässt.

Im Gegensatz dazu stelle man sich vor, die Dinge und Aktivitäten als „Muss“ zu sehen. Hier entwickelt man automatisch einen inneren Widerstand (welcher Energie kostet) und Druck, welcher zu enormem Stress führt. Dieser Stress lässt uns nicht mehr klar denken und wir bekommen eine Art Tunnelblick und sehen irgendwann alles als „Muss“ – nämlich auch die Dinge, die wir bislang immer gerne gemacht haben.

Daher macht es Sinn, das Wort „müssen“ zu vermeiden – man kann sich dies als Verzichtsvorsatz für eine Fastenzeit nehmen.

Wie schon Dr. Gerald Hüther (deutscher Gehirnforscher) herausfand: „Der Mensch hat kein Gehirnproblem, sondern ein Begeisterungsproblem. Die Fähigkeit, sich zu begeistern, trägt jeder in sich – man sollte sie nur zulassen und leben!“

Dazu möchte ich Ihnen diesen Spruch mitgeben: Begeisterung ist der Anfang aller Wunder und der Atem der Seele!