

## KRISEN ALS CHANCEN NEHMEN....

Aus jeder Krise entsteht immer etwas sinnhaftes, so meine Überzeugung als Beraterin.

Wenn hier und da eine freie Minute da ist, dann nutzt diese, um euch auf euch selbst zu besinnen: Was und wer ist MIR wirklich WICHTIG?, Spüre ich mich und MEINE BEDÜRFNISSE eigentlich noch?, Wann und wie oft gehe ich über MEINE GRENZEN hinaus? ERFÜLLT mich das was ich (beruflich) tue mit FREUDE? Wann und wie oft mache ich etwas FÜR MICH? Und inwiefern achte ich die NATUR / meinen LEBENSRAUM?

Nutzt diese Zeit des weltweiten Stillstandes und der Neuordnung, um euch wieder zu besinnen! Was ist wirklich WICHTIG im Leben?

Nutzt diese Zeit als Chance, lasst neue und sinnvolle Gewohnheiten wachsen.

Ich stehe jeden morgen früher auf, um die ZEIT FÜR MICH zu nutzen. Wie sieht das aus? Bei mir ist es eine Tasse Tee in vollkommener Ruhe oder bei einer Tasse Kaffee etwas zu lesen. Aber auch Bewegung gehört für mich dazu: Eine Einheit Yoga oder eine Runde laufen gehen. Dadurch bin ich geerdet und habe Ruhe, Geduld und Energie für das was der Tag für mich bereit hält.

Genießt die ZEIT MIT EUREN LIEBEN! Wann ist man schon so intensiv beieinander? Das ist eine Chance, die eure Kinder sicher in Erinnerung behalten werden. Macht daraus viele positive und innige Momente.

Lasst den Fernseher einmal abends aus und genießt die ZEIT mit eurem PARTNER. Kocht zusammen, unterhaltet euch und entdeckt euch von (vielleicht) vernachlässigten Seiten neu.

Aber vergesst auch nicht die ANDEREN!

SEID OFFEN für diejenigen, die in dieser Phase Hilfe benötigen und zeigt Mitgefühl und Herz.

Und fragt euch, wie viel ihr BEREIT SEID für eure UMWELT ZU TUN, denn sie ist unser Lebensraum.

Krisen sind Chancen! Nutzt die Zeit, haltet an euren Erkenntnissen fest, damit diese Phase einen nachhaltig positiven Effekt hat!