

Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.

- Konfuzius

Bist du bereit für eine Veränderung?

Über zwei Wochen Urlaub liegen hinter mir. Zwei Wochen, in denen ich meine Gedanken sortieren und Energie tanken konnte. Und genau diese Energie möchte ich dir heute schenken.

Weißt du wie viel Wahrheit in den Worten von Konfuzius steckt? Doch Veränderungen sind nicht immer leicht, teilweise müssen wir sehr schwere Entscheidungen treffen und damit das Risiko eingehen andere, oft geliebte, Menschen und uns selber zu verletzen. Und das alles um hinterher glücklicher zu sein.

Sich bewusst zu werden, welche Dinge, welche Menschen, welche Aufgaben zu einer Last geworden sind, ist eine harte Aufgabe. Im hektischen Alltag verschließen wir davor gerne die Augen. Wenn wir dann aber mal aus unseren 4 Wänden raus kommen, entsteht nicht nur räumlicher Abstand. Auch im Kopf und im Herz können wir uns plötzlich frei machen und wagen einen kurzen Blick auf die Dinge, die wir hinter uns gelassen haben und ohne die es sich so viel einfacher läuft.

Glaub mir, sich einzugestehen, welche Teile unseres Alltags, unseres Lebens, uns zuletzt mehr belastet als beflügelt haben, ist unglaublich befreiend! Es laut auszusprechen, eine Entscheidung zu treffen und dazu zu stehen, keine Angst zu haben seine Meinung zu ändern, sondern auf sein Herz zu hören, gibt dir neue Energie für alles was kommt.

Erinnerst du dich an den Energieverteilungskreis? Diese Technik zur Überprüfung, welche Umstände, Aufgaben, Personen unseres Lebens uns Energie rauben und welche uns Energie schenken, findest du im [Selbstcoaching Archiv](#) als Einheit Nr. 15. (Passtwort <3foodselbstcoaching). Mit dieser (oder anderen) Methoden können und sollten wir immer wieder einmal überprüfen, ob wir noch in Balance leben. Das Leben ist ein stetiger Wandel, nichts bleibt wie es ist und manchmal fliegt die Zeit so an uns vorbei, dass wir nicht mal mitbekommen, wenn sich unsere Gefühle verändern.

Auch ich habe mir diese Gedanken gemacht und stecke daher momentan plötzlich wieder in einer Findungsphase. Früher hätte mir das Angst gemacht, heute genieße ich es und freue mich auf alles was kommt. Denn ich habe Vertrauen in mich und in das Leben und bin fest davon überzeugt, dass alles seinen Weg finden wird.

Du kennst das: Am Ende ist alles gut. Wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende.

Alle Energie, die du brauchst, ist bereits in dir!
Ich wünsche dir den Mut, darauf zu vertrauen.
Deine Bianca