

## Sommerglücksbrief 2023

*Diesmal greifen wir nach den Sternen und bleiben dabei am Boden. Vielleicht ist der Boden Wüstensand? Komm mit, wir besuchen Hasan...*



Hasan, der Kaufmann, hatte ein großes Haus mit Innenhof und Arkaden, Schatten spendenden Bäumen, zart nach Jasmin und Rosen duftenden Sträuchern, plätschernden Springbrunnen und Mosaiken wie aus 1001 Nacht. Zu seinem Besitz zählten auch vierhundert Kamele, zweihundert Vollblutpferde, unzählige Schafe und hunderte Diener, die ihm das Leben erleichtern sollten. Gut bewachte Truhen enthielt Gold, Edelsteine und Perlen, so viel, dass auch seine Kinder und Kindeskinde es nicht hätten ausgeben können.

Gern gab er große Feste für seine Geschäftspartner und Freunde, wo er das Beste aus Küche und Weinkeller auftragen ließ. Manchmal dauerten diese Feste bis zum Sonnenaufgang. Doch anstatt sein Leben dankbar zu genießen, sprach er bei jedem Fest über seine Sorgen, die Verantwortung und den Belastungen seines Lebens. „Tausend Dinge sind in meinem Kopf, wann wird endlich Ruhe sein?“ seufzte er bei einem Glas Rotwein.

Eines Tages jedoch, bei einem seiner legendären Feste, vertraute er einem Freund an: „Ich habe nur noch eine einzige Reise vor. Nach dieser Reise will ich mich endlich zur wohlverdienten Ruhe setzen, die ich so ersehne, wie nichts anderes auf der Welt.“ Er ließ seinen Blick schweifen. „Ich werde noch marokkanische Gewürze nach China bringen und von dort aus chinesisches Porzellan nach Rom, danach italienische Esskastanien nach Ägypten und ägyptische Datteln nach Griechenland. Zuletzt Olivenöl aus Griechenland in den Iran.“ Mit entrücktem Gesichtsausdruck verkündete er: „Und danach gehört mein Leben der Stille, der Kontemplation und der Meditation, dem höchsten Ziel meiner Gedanken.“

Quelle: Leicht adaptiert nach Susanne Strobach/Claudia Pinkl (2022),  
75 Coachingkarten Achtsamkeits- und Weisheitsgeschichten

*Wie geht es dir mitten im Sommer? Ist es leicht für dich, zur Ruhe zu kommen und loszulassen, was dich im Alltag antreibt - oder ist es eher schwer? „Ich muss nur noch das tun, dann kann ich endlich...!“ - kennst du diesen Gedanken von dir? Manche Menschen sagen sogar: „Wenn ich dann in Pension bin, dann werde ich... reisen, malen, meditieren, lesen...“ Studien zeigen jedoch, dass Menschen, die mit diesen Vorhaben nicht angefangen haben während sie noch arbeiteten, es auch dann in der Pension nicht tun.*

*Vielleicht magst du beginnen, jeden Tag einige Minuten für DICH zu reservieren. Sogenannte „Sternzeit“, wo du beginnst, deine Träume zu leben. Das „verkostest“ was dir kostbar ist.*

Ganz kleine Schritte, die man leicht umsetzen kann sind der Schlüssel für langfristige Veränderungen. Was könnte das sein? Fünf Minuten meditieren (oder deine Balkonpflanzen betrachten), eine kleine Skizze zeichnen während du Kaffeepause machst, drei Dehnübungen machen nachdem du dir die Zähne morgens geputzt hast, zehn Minuten lesen bevor du einschläfst. Solche „tiny habits“ bringen dir die erhofften Veränderungen. Veränderungen, die dich zu dem werden lassen, wonach du dich sehnst.

„Es ist gut, wenn uns die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint,  
das uns verbraucht, sondern als etwas, das uns vollendet.“

Antoine de Saint-Exupéry

Herzliche Sommerspaziergangsgrüße,



Renate & Silena

Zwei ganz besondere Lesetipps haben wir wieder für dich:

James Clear (2020) „Die 1% Methode - minimale Veränderung, maximale Wirkung“ - oder im englischsprachigen Original „Atomic Habits - tiny changes, remarkable results“

&

Wenn du gerne so wie wir die Kraft von Geschichten zum Reflektieren nützt, dann empfehlen wir dir die Kartensammlung von Susanne Strobach und Claudia Pinkl. Siehe Quellenangabe unserer Sommerglücksgeschichte.

„Wer die Ruhe kennt, findet zur Stille.“

Mag.<sup>a</sup> Renate Pelzguter +43 (0)676 94 119 45

MMag.<sup>a</sup> Silena S. Piotrowski +43 (0)664 34 366 94

[www.glueckpsychologie.at](http://www.glueckpsychologie.at)  
[office@glueckpsychologie.at](mailto:office@glueckpsychologie.at)