

KPC Talk

#1



mit Leichtigkeit



in jede Tiefe!

THEMA:

HANDLUNGSFÄHIG IN KRISENZEITEN

Die Tage werden wieder länger, der Frühling beginnt. Was er uns vormacht: Er zeigt, wie das Helle das Dunkle überwindet – etwas, das uns Menschen nicht immer so leicht und mühelos - und wie von alleine - im Jahreslauf gelingt. Wir durchleben gerade kollektiv schwierige Zeiten, die Herausforderungen sind immens. Wenn dann noch uns blockierende Gewohnheiten, Ängste oder unlösbare Dilemmata hinzu kommen, können wir uns wie in Fesseln geschlagen fühlen.

Manchmal brauchen wir Menschen dann einen Impuls, der uns hilft, wieder ins Vertrauen zu gehen. Dass wir etwas tun können, damit eine dunkle Zeit zu Ende gehen kann. Der Frühling lehrt uns, wie wir diese Fesseln sprengen können. Denn: Obwohl der Boden noch gefroren ist, blühen Gänseblümchen, Krokusse,



DIE NATUR WILL LEBEN! UND SIE TUT ES. EINFACH.

SO NUTZT DU DIE METAPHER DES FRÜHLING-BEGINNS

1. DIE REALITÄT ANERKENNEN

Nimm wahr, was ist & anerkenne, was nicht zu ändern ist. Benenne die Situation so, wie sie ist.

2. DEINE GEDANKEN WAHRNEHMEN

Bemerke ob deine Gedanken eher in die Zukunft oder Vergangenheit abdriften. Und ob du eher dazu neigst, dir Horrorszenarien auszudenken oder Visionen & Fantasien zu kreieren. Beides sind Gedankenkonstrukte. Lass deine Gedanken ziehen. Lass Sie kommen und gehen lassen nimm nun noch die 3. Ebene hinzu:

3. DEINEN KÖRPER WAHRNEHMEN

Werde still. Tue nichts. Nimm jetzt dich und deinen Körper wahr. Und frage dich:

4. DIE LEBENDIGKEIT IN MIR

Wo im Körper nehme ich Lebendigkeit wahr?

Was in mir möchte leben? Was fühlt sich lebendig an?

Richte deine Aufmerksamkeit dorthin, was in dir jetzt lebendig ist, was leben möchte. Und leite einen ersten Handlungsimpuls daraus ab.