



Lieber Leser,

geht es uns oftmals nicht genauso wie dem Wanderer in der nachfolgenden Geschichte? Wir schleppen unnützen Ballast durch die Gegend und können oder wollen uns nicht davon trennen! Das können materielle Dinge oder auch Probleme in der Arbeit oder Zuhause sein.

Nachdem du diese Geschichte gelesen hast, überlege einmal, ob es dir in bestimmten Situationen schon einmal genauso gegangen ist oder es sogar aktuell etwas gibt, was dich belastet.

Für die Problembewältigung gibt es wunderbare Techniken, welche ich dir gerne in einem persönlichen Coaching näher bringen möchte wenn du dazu bereit bist. Oftmals genügen 1-2 Termine mit je 60 Minuten.

Viel Spaß beim Lesen und weiterhin alles Gute.

Es grüßt dich

Roland Schiffner

Eine Geschichte auf den Weg

Ein Wanderer geht mühselig seinen Weg – auf einer endlos scheinenden Straße. Er trägt eine große Menge schwerer Lasten. An seinem Rücken hängt ein schwerer Sandsack, ein dicker Wasserschlauch windet sich um seinen Körper. In seiner rechten Hand hält er einen unförmigen Stein, die linke umklammert einen Geröllbrocken. Um seinen Hals baumelt an einem ausgefransten Strick ein alter Mühlstein. Rostige Ketten, an denen er schwere Gewichte durch den staubigen Sand schleift, winden sich um seine Fußgelenke. Auf dem Kopf trägt der Mann einen halbfaulen Kürbis. Bei jedem Schritt klirren die Ketten. Ächzend und stöhnend schleppt er sich Schritt für Schritt vorwärts. Dabei beklagt er sein hartes Schicksal und die Müdigkeit, die ihn quält.

In der glühenden Mittagshitze begegnet ihm auf seinem Weg ein Bauer. Dieser fragt den Wanderer: „Sag, warum belastest du dich mit diesem Felsbrocken?“ „Zu dumm“, antwortet der Wanderer, „ich hatte sie bisher noch nicht bemerkt.“

Und er wirft die Brocken weit weg. Er fühlt sich jetzt viel leichter. Doch bald mischt sich wieder sein Stöhnen in den Klang seiner Schritte, und er glaubt, vor Müdigkeit auf der Stelle einschlafen zu müssen. Wieder begegnet ihm ein Bauer. Dieser blickt ihn neugierig an, grüßt und möchte dann wissen: „Sag Wanderer, warum plagst du dich mit dem halbfaulen Kürbis auf deinem Kopf? Und schleppst so schwere Eisenketten hinter dir her?“ „Oh“, erwiderte der Wanderer erstaunt, „danke, dass du mich darauf aufmerksam machst, ich habe nicht gewusst, was ich mir damit antue.“

Und er schüttelt die Ketten ab und zerschmettert den Kürbis im Straßengraben. Viel leichter wird ihm jetzt. Doch der Weg ist lang, die Sonne heiß, und er stöhnt noch immer unter dem Gewicht aller Dinge, die er mit sich trägt.

Ein Bauer, der vom Feld kommt, betrachtet ihn erstaunt und sagt: „Aber Wanderer, warum trägst du Sand auf deinem Rücken? Was du dort in der Ferne siehst, ist mehr Sand, als du jemals tragen könntest. Und dein Wasserschlauch – willst du damit eine ganze Wüste durchqueren? Neben dir fließt doch ein klarer Bach, der deinen Weg noch lange begleiten wird.“ „Dank dir, Bauer“, antwortete der Wanderer, „jetzt merke ich, was ich mit mir herumgeschleppt habe.“ Mit diesen Worten reißt der Wanderer den Wasserschlauch auf, dessen brackiges Wasser auf dem Weg versickert, und füllt mit dem Sand aus dem Rucksack ein Schlagloch. Sinnend steht er da und blickt in die untergehende Sonne. Die letzten Sonnenstrahlen schicken ihm die Erleuchtung: Er blickt an sich hinab, sieht den schweren Mühlstein an seinem Hals und bemerkt plötzlich, dass es der Stein war, der ihn so gebückt gehen ließ. Er bindet ihn los und wirft ihn in den Fluss. Frei von seinen Lasten wandert er dann durch die Abendkühle, eine Herberge zu finden.

Coachingbrief Nr. 2 **Wunderwaffe Mentaltraining** - **Wie geht mehr Erfolg?**

Hier erfahren Sie, wie Sie Mentaltraining nutzbar machen, die Sichtweise Ihrer Überzeugung auf verschiedene Probleme verändern und wie Sie zu einer positiven Grundeinstellung gelangen und dadurch Ihre Wahrnehmung verändern.

6 Seiten DIN A 4, mit Aufkleber "I like Kegelsport"

Preis: 9,90 €

(in meinem Shop erhältlich)

