



Lieber Leser,

die Vorweihnachtszeit beginnt. Oder hat sie schon begonnen? Ich kann mich erinnern, schon im September Weihnachtsartikel in den Geschäften entdeckt zu haben. Einige meiner Vorlieferanten haben Ihre Aktionsartikel schon kurz nach meinem Urlaub Mitte August versandt. Irgendwie beginnt jedes Jahr, alles immer früher.

Hast du erkannt, was ich damit andeuten will? In diesem Beispiel handelt es sich um eine Generalisierung oder Verallgemeinerung. Das ist jedem von euch sicherlich ein Begriff. Denke einmal nach, und dir fallen zig Beispiele dazu ein. „Es ist Wochenende, und wieder einmal regnet es!“ oder „Muss gerade jetzt der Computer streiken, wo ich doch so viel Arbeit vor mir liegen habe!“ oder „Immer hat mein Chef etwas an meinen Vorschlägen auszusetzen!“

Die Tatsache und die Wahrnehmung eines jeden von uns sind sehr unterschiedlich. Wir neigen dazu, zu übertreiben. Natürlich können einige Fakten nicht hinweg diskutiert werden, dennoch sollte man sich und die Tatsache in bestimmten Situationen hinterfragen. Es kann sich lohnen!

Doch nun solltest du die hektische Vorweihnachtszeit zu deiner ruhigen Zeit machen. Unwichtiges kann auch im neuen Jahr erledigt werden.

Ich wünsche dir schöne Stunden zuhause, auf Weihnachtsmärkten oder in den Geschäften um – wenn es dir wichtig ist – etwas Schönes für deine Lieben auszusuchen. Gönn dir diese Zeit, du kannst, und du wirst diese Zeit genießen. „Du selbst hast es in der Hand!“

Es grüßt dich

*Roland Schiffner*

**„Höre auf deine eigene Stimme,  
DEINE EIGENE SEELE.  
Zu viele Menschen hören auf den  
Lärm der Welt  
statt auf SICH SELBST.“**

Leon Brown

## *Du hast es in der Hand*

*Ein riesiges Schiff lässt sich mit einem vergleichsweise winzigen Ruder steuern. So ist das auch mit dem Leben: Du kannst es mit verblüffend geringen Veränderungen in eine neue Richtung bringen.*

Kleine Maßnahmen für große Gelassenheit

- Gelassenheit beim Aufwachen
- Gelassenheit beim Aufbruch
- Gelassenheit bei Beanspruchung
- Gelassenheit trotz Anspannung
- Gelassenheit bei Terminkonflikten
- Gelassenheit in den Feierabend

Die meisten Menschen haben einen vollgepackten Alltag. Aber nicht alle fühlen sich gestresst von der Herausforderung, verschiedene Dinge unter einen Hut zu bringen. Lernen wir von Ihnen!

Beim **Aufwachen** denke an das, was dir heute nach Feierabend Freude bereitet. Beim **Aufbruch** weißt du, einige Tätigkeiten schon am Vorabend erledigt zu haben. Bei **ständiger Beanspruchung** löst du dich mit kleinen Pausen, Gedankengängen oder anderen Aktivitäten vom derzeitigen Problem. Bei **Anspannung** hilft es auch, einmal einen Witz oder etwas Lustiges von sich zu geben. Bei **Terminkonflikten** delegierst du unwichtiges an andere oder verschiebst nicht ganz so bedeutende Termine auf spätere Zeitpunkte. Zum **Feierabend** lösen Sie sich von dem, was vorher war, „werfen diese Dinge einfach aus dem Zug“. Für sie ist morgen auch noch Zeit, auch wenn du meinst, das ginge keinesfalls, es geht!



Durchschaue deine alten Muster.  
Du bist GENAU RICHTIG –  
und du kannst wachsen und dich verändern,  
wenn du willst! Es ist ganz einfach!