



ADVENTSZEIT – ALLES ANDERE ALS ZEIT DER BESINNUNG?

(D/CH – Bodensee) Die Adventszeit sollte eine Zeit der Besinnung sein. Stattdessen jagen wir der Zeit hinterher. Wie kommen wir zu innerer Ruhe?

Es ist eine schnelllebige Zeit – schon wieder geht ein Jahr zu Ende. Die Anforderungen an uns im persönlichen und beruflichen Bereich scheinen stets zu wachsen. Neue Techniken, eine Flut von Informationen, viele Veränderungen. Alles soll schneller, effizienter erledigt werden. Selbst die Kalender unserer Kinder sind schon gefüllt mit Terminen. Wir hetzen, arbeiten Termine ab und hangeln uns von Wochenende zu Wochenende.

KOLUMNE

An dieser Stelle präsentieren Birgitt Sinnwell und Adolf Stoll jeden Monat ihre Kolumne „Erfolg und Erfüllung“. Seit über 15 Jahren beraten sie Führungskräfte, selbständige Unternehmer, Paare und Familien. Beide haben jahrelange Erfahrung in den Bereichen Kommunikation, Verhandlungsführung, Konfliktmanagement, Unternehmensführung, Vertrieb sowie Liebe und Partnerschaft.

Wie selbstbestimmt sind wir wirklich? Wie viel Zeit des Tages widmen wir uns selbst? Wir versorgen unseren Körper mit Nahrung und pflegen ihn. Manche gönnen sich mal eine Massage, einen Saunabesuch.

Und was ist mit unserem Geist? Wie viel Zeit widmen wir ihm? Wann darf er zur Ruhe

kommen? Wann hören wir auf zu planen? Wann hören wir auf, uns Gedanken zu machen um andere oder um anderes, um die Arbeit, um unsere Kinder, um unsere Zukunft?

Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft kommt noch! Wir leben im Hier und Jetzt und haben dennoch häufig das Gefühl, ständig den Ereignissen hinterher zu rennen. Der Berg an Aufgaben füllt sich wie von selbst, der Druck wächst, wir fühlen uns oft überfordert. Wenn dem so ist, ist es Zeit, die Reißleine zu ziehen und die eigene Situation zu überdenken.

Nur wir selbst können Prioritäten setzen in unserem Leben. Entscheiden Sie jeden Tag neu, welche Aufgaben Sie wirklich erfüllen wollen und können, was Sie delegieren und was Sie nicht tun wollen.

Kaum jemand wird sich am Sterbebett beim Rückblick auf sein Leben wünschen, mehr gearbeitet zu haben. Lehnen Sie sich am Abend zurück, reflektieren Sie Ihren Tag, spüren Sie die Dankbarkeit und die Zufriedenheit für Ihr Handeln und Sein.

Wenn Sie sich mehr Zeit gönnen wollen – für eine Standortbestimmung, eine Begegnung mit sich, Ihren Zielen und Wünschen, laden wir Sie ein, sich eine Woche im März in der tunesischen Sahara nur auf sich und die Natur zu konzentrieren. Lassen Sie sich inspirieren!

Weitere Informationen zu diesem Wüstenseminar im März 2011 erhalten Sie gerne über eine E-Mail an akzent-12@konzept.org.

Birgitt Sinnwell & Adolf Stoll – Seminare fürs Leben GmbH

Seedorfstrasse 20, CH-8597 Münsterlingen

Tel. +41 (71) 66 00 836, +49 (07731) 20 34 51

www.seminare-fuers-leben.com, kontakt@seminare-fuers-leben.com