



**»Es ist klug, von Zeit zu Zeit innezuhalten,
um dann neu durchzustarten!«**

Liebe Freunde und Interessierte des Spiegelprinzips,

Viele Menschen sind getrieben, sind ständig unterwegs, haben immer etwas zu tun und finden nie die innere und äußere Ruhe, um einmal durchzuschlafen. Auch die Werbebranche vermittelt uns das Bild – »wer rastet, der rostet« – und animiert uns dazu, ständig unter Hochspannung zu sein, um unsere Ziele möglichst ohne Unterbrechung zu erreichen.

Dabei wird völlig außer Acht gelassen, dass, wer ständig von Unruhe und hohem Leistungsdruck angespornt ist, wer sich keine Pause gönnt und ständig im oberen Bereich seiner nervlichen Anspannung steht, doch letztlich auf Dauer dieses Niveau nicht halten kann. Auch der beste Motor wird bei Überhitzung seine Aussetzer haben oder gar völlig kaputt gehen. Wir nennen dies im menschlichen Bereich »ausgebrannt« sein.

Uns wird oft vorgehalten, dass wir phlegmatisch oder gar faul seien, wenn wir uns einmal eine Pause gönnen. Doch wir haben eine ganz natürliche biologische Leistungskurve, die wir einhalten sollten. Wir spüren, wann wir unser Limit erreicht haben, wann die Konzentration nachlässt und wir uns nichts mehr merken können. Dann sollten wir eine Pause machen. Wir nennen es »Powernapping«, wenn wir für einige Minuten unsere Augen schließen um ein wenig zur Ruhe zu kommen. Wir könnten auch einen kleinen Spaziergang während der Mittagspause am Arbeitsplatz machen, damit wir ein wenig durchatmen können. Manchmal sollten wir auch einfach ein Wochenende »abtauchen«, um dann mit neuer Energie wieder »aufzutauchen«.

Auch ununterbrochen Informationen aufnehmen, ohne sich die Zeit zu nehmen, diese zu verarbeiten, bringt uns in die Überforderung. Sowie wir die Pausen in der Schule als ganz selbstverständlich betrachten, sollten wir dies auch in unser »normales« Leben übertragen.

In gleichem Maße gilt dies für neue Entscheidungen in unserem Leben, wenn es heißt, neue Wege beruflicher, partnerschaftlicher oder örtlicher Veränderung zu beschreiten. Wir sollten jedoch »innehalten« nicht mit stillhalten oder durchhalten verwechseln. Innehalten bedeutet, die innere Ruhe zu finden, um anstehende Veränderungen im inneren Einklang mit dem Herzen zu treffen. Manchmal reicht es, eine Nacht über eine Entscheidung verstreichen zu lassen. Manchmal benötigen wir mehr Zeit, bis wir im Herzen ganz sicher sind. Dann sollten wir diese Entscheidung auch in die Tat umsetzen.

»In der Ruhe liegt die Kraft« – heisst es so schön – und so ist es auch! Entscheidungen, die unter Druck getroffen werden, sind häufig Fehlentscheidungen, die oft nicht mehr zu korrigieren sind. Entscheidungen aus der inneren Ruhe heraus sind zumeist sinnvoll.

Hoffnung, Zuversicht, Klarheit und Vertrauen sind wichtige Wegbegleiter in dieser herausfordernden Zeit!

Wer ab und zu innehält und sich aus dem Getriebensein zurückzieht, wird mit neuer Energie neue Ideen entwickeln, kann neue Wege beschreiten oder bestehende wieder mit besserem Gefühl erleben. Dazu brauchen wir Vertrauen in unsere innere Führung – und Geduld, uns die Zeit zu lassen, bis wir im Herzen verstehen!

In diesem Sinne wünsche ich Euch noch einen angenehmen Herbst und eine besinnliche Vorweihnachtszeit.

Aktuelle Seminare, Workshops, Gesprächsabende und Vorträge:

- *** Aufgrund der aktuellen Situation können vorerst keine Seminare und Gesprächsabende stattfinden. Sobald sich eine Änderung ergibt, werde ich darüber informieren.**
- *** Persönliche Beratungstermine können weiterhin wie gewohnt stattfinden.**
- *** Da wir nun schon einige Zeit innegehalten haben, hoffe ich, dass auch wir im neuen Jahr wieder neu durchstarten werden !**

Ich freue mich, wenn ich den einen oder anderen liebgewonnenen Gesprächspartner wiedersehen werde und Menschen kennenlernen darf, denen ich bisher noch nicht begegnet bin.

Mögen uns unsere Engel zueinander führen!

Euer Max Segeth

Weitere inhaltliche Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf meiner Homepage ><http://www.max-segeth.de>< bei »Seminarunterlagen«. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl – maximal 14 Personen – bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.

☎ 0664 – 890 1342 (0043 664 890 1342)
Tessendorfer Straße 83 B
9020 Klagenfurt

Soweit nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen dort statt.
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Eine letzte Frage, mit der das Heute ausklingen könnte:

**»Ist es mir heute gelungen,
in manchen Situationen bewusst innezuhalten,
um mein Herz nach dessen Befindlichkeit zu fragen
und darauf zu reagieren?**

Wie ist es mir dabei ergangen?«