

Neue Wege gehen

Im Alltag sind wir häufig gewohnt, die ausgetretenen Pfade zu gehen, die ganz deutlich vor uns liegen. Diese Pfade können von anderen vorgegeben sein oder sind von uns selbst ausgetreten. Viele Menschen gehen diese Wege Tag für Tag und Jahr für Jahr weiter, ohne zu hinterfragen, ob es eventuell an der Zeit ist, diese zu hinterfragen. Ob es jetzt noch die Richtigen sind oder ob es Zeit ist, über Neues nachzudenken, im Beruf oder in der Freizeit.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Wege im Leben zu überprüfen, die Sie gehen. Bei welchen Aktivitäten und Verhaltensweisen fühlen Sie sich wohl, bei welchen nicht?

Wo wäre es eventuell an der Zeit, Altes abzugeben und Neues auszuprobieren, vielleicht sogar etwas zu riskieren?

Die ersten Schritte können Sie sich erleichtern, indem Sie zunächst kleine Dinge ändern. Probieren Sie zum Beispiel aus, wie es ist, einen etwas anderen Weg zur Universität oder zur Arbeit zu nehmen. Ändern Sie die Route etwas und lassen Sie sich auf eine Entdeckungsreise ein. Beobachten Sie, was es hier zu sehen und zu entdecken gibt, und Sie werden erstaunt sein über die neuen Eindrücke.

Dr. Schmid, Norman (2015): abschalten & auftanken. 52 Übungen für Achtsamkeit & Co. Wien: maudrich Verlag, 61