



Fachtagung „Wissen stärkt“ – 29. Juni 2019, München

Martin Nobs
Friederika Stiftung, CH-Walkringen

Loslassen – oder die Kunst des Neuanfangs

Einen Neuanfang wünschen wir uns alle ab und zu – oder zumindest die Möglichkeit, die Weichen neu oder anders zu stellen.

„Wie schön wäre es, wenn ich damals anders gehandelt hätte...“, „Wenn ich zurück könnte, würde ich es ganz anders machen...“. Wem sind nicht auch schon einmal solche Gedanken durch den Kopf gegangen?

Schwierig ist es nun aber allemal, einen echten NEUANFANG zu machen – die Lebensumstände, unser Körper oder auch unsere Seele lassen das schlichtweg manchmal nicht zu. So verharren wir in Träumereien und in „Wie wäre es wohl, wenn...“- Gedanken und sind weit weg von einem realen, praktischen Neuanfang.

Dieser wird nur möglich, wenn wir uns weg begeben von reinen Gedankenspielen und Träumereien – „Bewegung“ ist gefragt und an erster Stelle heisst diese LOSLASSEN. Während meines Vortrags möchte ich Sie vom reinen Denken zur aktiven Bewegung führen: «LOGOLO» wie wir im Schweizerdialekt so schön sagen.

Letztendlich sind wir es selbst, die uns einen Neuanfang ermöglichen; die Verantwortung liegt ganz bei uns selber. Zu sich selber schauen, fällt jedoch nicht allen leicht; aber wie hat es Bertolt Brecht so schön umschrieben:

„Keinen verderben lassen, auch nicht sich selber, jeden mit Glück erfüllen, auch sich. Das ist gut.“

Lassen wir es «LOGOLO» !

Martin Nobs
Psychologe, Paar- & Familientherapeut
Friederika Stiftung – Lernen fürs Leben
Hauptstrasse 31
CH-3512 Walkringen
0031 701 02 12
info@friederika.ch

