

Dezember 2024

Wie lebensnahe Prinzipien mit Resonanz und klaren Entscheidungen dein Leben verändern können

Als ich diesen Text verfasst habe, sass ich im Zug nach Stuttgart, auf dem Weg zu einer guten Freundin und einem gemeinsamen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Dabei liess ich die intensiven, aber auch bereichernden letzten Monate Revue passieren. Heute bin ich einfach nur dankbar. Genau diese Erfahrungen möchte ich mit dir teilen – und dir zeigen, wie lebensnahe Prinzipien, Resonanz und bewusste Entscheidungen deinen Alltag verändern können.



Inhalt

1. Meine Reise mit bildungsQuali – und warum sich immer wieder Neues öffnet
2. Lebensprinzipien und Resonanz: Veränderungen beginnen im Inneren
3. 4 Empfehlungen für mentale Gesundheit
4. Dankbarkeit und ein neuer Abschnitt beginnt
5. Deine mentale Gesundheit im Fokus

1. Meine Reise mit bildungsQuali – und warum sich immer wieder Neues öffnet

Seit über zehn Jahren begleite ich mit bildungsQuali Menschen aller Altersklassen. In Workshops, Einzelbegleitungen und Vorträgen durfte ich zahlreiche Aha-Momente auslösen und erleben, wie kleine Veränderungen Grosses bewirken können. Doch Anfang dieses Jahres spürte ich den Wunsch, noch mehr für das „große Ganze“ zu tun – etwas, das nicht nur Einzelpersonen, sondern ganze Systeme stärkt.

Um dieses Ziel zu erreichen, habe ich mein Angebot erweitert, angepasst und neu ausgerichtet. Ein besonderes Highlight ist die Arbeit mit meinem Hund Tawan, der mich auf dem Weg zum „Pädagogik Hund“ (Schulhund) begleitet. Diese Verbindung von Mensch und Tier begeistert mich zutiefst, und ich freue mich, dieses Wissen für Kinder, Jugendliche und ihre Begleitpersonen einzusetzen.

2. Lebensprinzipien und Resonanz: Veränderungen beginnen im Inneren

Als Jugendliche hatte ich selbst mit Depressionen zu kämpfen. Medikamente waren damals ein Teil meines Lebens, aber ich spürte, dass es einen anderen Weg geben musste. So bin ich auf die Lebensprinzipien

gestoßen. Sie zeigen mir bis heute: Veränderungen beginnen mit der inneren Haltung – und immer wieder mit einer Entscheidung. Jeden Tag treffen wir tausende von Entscheidungen, bewusst oder unbewusst.

Alte Gedankenmuster, Erfahrungen und Gefühle tauchen dabei immer wieder auf, doch genau das gehört zum Leben. Es ist, als ob Wellen auf uns zukommen: Manche Wellen sind angenehm, andere stürmisch. Entscheidend ist, wie wir sie reiten. Ein wertvolles Werkzeug, welches in den letzten Jahren zu mir gefunden hat, ist PSYCH-K®. Diese Methode hat mir geholfen, meine Glaubenssätze bewusst zu verändern, zu überspeichern, zu löschen oder komplett neu zu definieren – und das Gelernte in die Tat umzusetzen.

3. 4 Empfehlungen für mentale Gesundheit

1. Triff klare Entscheidungen

Alles beginnt mit der Frage: Was willst du wirklich? Reflektiere deine aktuellen Glaubenssätze und überlege, welche Überzeugungen dich stärken oder welche du so nicht mehr nutzen möchtest. Übe diese neuen Gedanken und Handlungen bewusst – sie werden zu deiner neuen Realität.

2. Gib, ohne zu erwarten

Freude liegt nicht im Ziel, sondern im Tun selbst. Starte jeden Tag mit kleinen Dingen, die dir und auch anderen Freude bereiten. Ein Morgenritual kann dabei helfen, den Tag positiv zu beginnen und den Fokus zu setzen.

3. Kenne deine Superpower

Jeder Mensch hat Stärken und Potenziale. Überlege, welches Umfeld du brauchst, um diese Fähigkeiten voll zu entfalten. Sei achtsam mit dir selbst und erkenne, welche Bedürfnisse dich in Balance bringen.

4. Nutze die Kraft der Resonanz

Unsere Gedanken und Gefühle sind wie eine Playlist: Du ziehst genau das an, was zu deiner Frequenz passt. Willst du etwas Neues in deinem Leben? Dann verändere deine innere Einstellung und öffne dich für neue Möglichkeiten.



4. Dankbarkeit und ein neuer Abschnitt

Die letzten Monate haben mir gezeigt, wie kraftvoll Resonanz und klare Entscheidungen sein können. Ein Highlight war meine Arbeit für das Projekt „**Time Out Home**“, bei dem ich ein Crowdfunding begleitet und geholfen habe, das Ziel von CHF 80'000 zu erreichen. Diese Erfahrung hat mir erneut gezeigt, wie wichtig es ist, mit Menschen gleicher Gesinnung zusammenzuarbeiten und etwas Positives bewirken zu wollen.

Ab dem neuen Jahr 2025 darf ich bei **Time Out Home** im Vorstand aktiv mitarbeiten – eine Aufgabe, auf die ich mich sehr freue.

5. Deine mentale Gesundheit im Fokus

Was kannst du aus diesem Text für dich mitnehmen? Vielleicht einen neuen Blick auf deine mentale Gesundheit? Schau bewusst hin, was dir wirklich wichtig ist. Überlege, wie du mehr Klarheit, Leichtigkeit und Freude in deinen Alltag bringen kannst.

Wenn du Unterstützung suchst, findest du in meinen Angeboten vielleicht genau das, was dich weiterbringt. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dein Potenzial zu entfalten und dein Leben nachhaltig zu bereichern.