



## 4 Fragen für mehr Spaß und Leichtigkeit

Kennen Sie auch diese Momente, in denen unser Geist „abhaut“, um sich Sorgen zu machen? Zweifelt, ob man „gut genug“ ist? Es schafft „alles“ auf die Reihe zu bekommen?

Evolutionsbedingt ist er darauf trainiert, Gefahr zu erkennen, zu kontrollieren und rechtzeitig die Alarmglocken zu läuten. Es war wichtig, den Säbelzahn tiger rechtzeitig zu sehen und zu entscheiden, ob Flucht oder Kampf angesagt ist. Obwohl der Säbelzahn tiger längst ausgestorben ist, agieren wir heute noch auf die gleiche Weise, wenn wir uns im sogenannten Alarmmodus befinden. Wir bereiten uns auf den „Ernstfall“ vor, der vielleicht niemals eintritt.

Der Fokus ist auf den Mangel gerichtet: Was brauche ich noch, um gut sein zu können, zufrieden zu sein und, und, und - und die bereits vorhandene Fülle wird übersehen.

Wieviel leichter ist unser Leben, wenn wir uns auf das Konzentrieren, was wir haben, was uns Spaß macht und was wir gut können?

Es gibt einen Satz der heißt: „Achte darauf, was du denkst, denn du hörst dir dabei zu.“

Hören Sie sich doch einfach mal dabei zu, wenn Sie die folgenden 4 Fragen beantworten:

- Was **tue ich gerne**?
- Was **kann ich richtig gut**?
- Wie kann ich heute **noch mehr Freude in mein Leben bringen**?
- Was **brauche ich im Moment wirklich**?

Der hawaiianische Gruß „Shaka – hang loose“, der auch unter Surfern bekannt ist, ist eine Erinnerung, dass es in Hawaii nicht die Norm ist, sich Sorgen zu machen und sich immer zu beeilen.

Ein bisschen mehr Hang loose würde uns sicher nicht schaden. Lachen, Spaß haben, fließen lassen...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Sommerzeit und schicke Ihnen ein freundliches

„Hang loose“

Christine Schuhbeck