



„Wenn Putzlappe zu Flügel werdet...“



Januarkurs vom 15.01.2019 im Ross, Muri

Rund 70 interessierte Frauen fanden den Weg nach Muri, wo wir alle gespannt warteten, ob Clooney vielleicht doch noch kommt! Denn der Übertitel vom diesjährigen Januarkurs in Muri lautete «Kaffeekapseln allzeit bereit und doch kein Clooney weit und breit».

Den unterhaltsamen Nachmittag begann Sandra Böni, Textakteurin (www.textakteurin.ch) und Kinesiologin (www.pro-kinesiologie.ch) mit einer sehr lustigen, aus dem Leben gegriffenen Darbietung. Die Anwesenden konnten sich zurücklehnen und schmunzeln.

Wir erhielten vielseitige Impulse für mehr Leichtigkeit und Freude beim Meistern des Alltags. Es gibt viele Wege nach Rom und auch für ein erfülltes Leben. Meist beginnt es mit der Einstellung, die wir haben und den Zielen, die wir uns setzen. Mögliche Sätze, die uns im Alltag stärken, sind z.B. – Körper, Geist und Herz (Seele) sind im Einklang; - ich gestalte das eigene Glück und sage „Adieu zur Opferrolle“ und ich setze Prioritäten. Mit wem oder was will ich meine Zeit verbringen? Was ist mir wirklich wichtig?

Als nächstes zeigte sie uns auf, wie wir die Ressourcen aufbauen können, denn die Ressourcenorientierung beginnt damit, das halbvolle Glas zu sehen und die Chance in allem zu erkennen. Das heisst, finde deine Sätze, die dich stärken, erkenne und wertschätze deine Talente, die Menschen, die dir guttun und an dich glauben und Orte, die dich stärken. Frage dich, was kann ich Anderen überlassen, weil ihre Stärken darin liegen und deine woanders? Wir können einander unterstützen, indem jede ihre Talente lebt und wir uns gegenseitig echte Komplimente machen. Wir müssen nicht alle alles können.

Wir erhielten Ideen im Umgang mit Emotionen wie Frust oder Wut oder auch wie wir uns die Kraft der Fantasie und Vorstellungskraft zu Nutze machen können.

Zu guter Letzt zeigte Sandra Böni uns, wie wir den Körper stärken können mit unterschiedlichen Übungen. Sie helfen u.a. sich zu lockern, zu entspannen, einen klaren Kopf zu behalten, in Schwung zu kommen und Kraft zu tanken.

So ging dieser kurzweilige Nachmittag mit Inspirationen und konkreten Ideen zu Ende und wir durften die feinen Apfelweggen mit einem Kaffee geniessen. Clooney war längst vergessen.



„Me sett, me chann, mä mä... wer ist dieser Mä?“

