



## Eine Hand voll Impulse für ein leidenschaftliches und zufriedenes Leben

Man kann oft lesen, dass die menschliche Identität auf fünf Säulen ruhe. Der Beruf und das Thema Leistung ist eine davon. Die Leiblichkeit, soziale Netzwerke, materielle Sicherheit und die eigenen Werte sind die anderen Bereiche, die das Erleben eines Menschen als „ganz“ und zufrieden bestimmen. Zufriedenheit und Einverständnis mit dem Leben - also die Frage, „Wie geht es mir eigentlich?“ - wird mit der Frage danach verbunden, wer ich eigentlich bin.

Vielleicht spricht diese Frage in Ihnen ja etwas an.

Ich halte es gerne mit Franz Jalics, dem Jesuiten und Kontemplationslehrer, der beeindruckend einfach und klar zusammenfasst, was es braucht, um ein gutes Leben zu führen:

Die Basis - und die oberste Priorität - ist der **Schlaf**. Ein guter und v.a. genügend Schlaf ist die Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden, gute Nerven und Präsenz. Ich mag das ergänzen: Nicht nur der Schlaf in der Nacht, auch die kleinen Erholungspausen während des Tags sind wichtig, damit Menschen, die mit Menschen arbeiten, zufrieden und mit Leidenschaft ihren Beruf gestalten können. Wie halten Sie es damit - fällt es Ihnen eher leicht oder eher schwer auch mal langsam zu machen?

Zum zweiten braucht der **Körper** genügend Bewegung und gesunde Lebensmittel. Essen in Ruhe, das Zubereiten der Mahlzeiten mit Muse sind ebenso wichtig wie sich jeden Tag in seinem Körper zu spüren - und die Luft und das Tageslicht.

Menschen leben immer in **Beziehungen**: Da gibt es Menschen, für die man verantwortlich ist und es gibt Menschen, die Geborgenheit schenken, Unterstützer sind und bei denen man sich gut aufgehoben und vielleicht sogar gehalten fühlt. Solche Beziehungen brauchen Pflege, Aufmerksamkeit und Zeit, die man zweckfrei - absichtslos - miteinander verbringt. Und es braucht ein bisschen Mut und Engagement: Sich selbst immer wieder ein zu riskieren, sich auf Menschen einzulassen und von sich selbst zu erzählen gibt Anderen die Chance, das auch zu tun. So entsteht wirklicher Kontakt zwischen Menschen.

Das Gebet oder die **Meditation** ist der vierte Bereich, der dazu hilft, das Leben so in Balance zu halten, dass es sich richtig, wichtig und sinnvoll anfühlt. Immer wieder Abstand nehmen vom Trubel des Alltags, sich zurück zu ziehen und die Stille zu hören und darin sich selbst spüren hilft, zu einer Haltung zu kommen, die wahrnimmt, was wirklich ist und die Schritt für Schritt zu einem großen Einverständnis mit der Welt und mit sich selbst führt - und das ist die Voraussetzung dafür, voller Leidenschaft und voller Lust die Welt zu einem guten Ort für alle Menschen zu gestalten. Mit sensiblen Augen, die die Not des Anderen sehen und mit wachen Ohren, die hören, was gerade not-wendig ist.

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten, fließt all das ein in die fünfte Priorität eines zufriedenen Lebens: Die **Arbeit**. Präsent sein, das Richtige tun und das voller Sinn und Leidenschaft sind wesentliche Elemente, damit Sie jeden Tag gerne zur Arbeit gehen, für die Menschen, mit denen Sie zu tun haben, wirklich hilfreich sein können und selbst dabei spüren, dass es sinnvoll ist.



Mein Name ist Heike Kellner-Rauch und meine Leidenschaft ist es, Menschen in pastoralen, sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern - eben Menschen, die mit Menschen arbeiten - dabei zu unterstützen, die Lust auf ihre Arbeit täglich neu wieder zu entdecken.

Dafür biete ich Ihnen Supervision & Coaching an: zeitlich und örtlich flexibel als Berufliche Online-Beratung und face to face in meiner Werkstatt für Supervision & Coaching in Bamberg.

Ich freue mich, wenn Sie mir erzählen, wie es Ihnen zur Zeit geht und wie ich Sie unterstützen kann!

Sie erreichen mich per **Mail** ([supervision@kellner-rauch.de](mailto:supervision@kellner-rauch.de)) und über den Messengerdienst **wire** (01522-3932002)

Wenn Ihnen diese 10 schlauen Fragen und die Hand voll Impulse gefallen haben, interessiert sie vielleicht auch mein Mini-Kurs „Was will ich eigentlich wirklich?“ - tragen Sie sich hier in den kostenfreien Kurs ein: Was erfreut mein Herz?