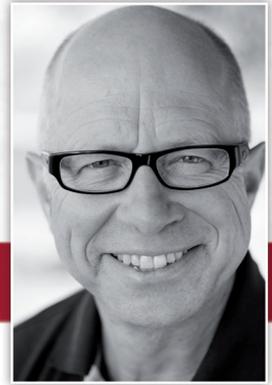


# Aktueller Brief

Mitte Oktober 2012



## *Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,*

immer mehr Menschen klagen über zunehmenden Druck und Stress, fühlen sich überfordert, ausgebrannt und leer und empfinden Leere und Sinnlosigkeit im privaten und im beruflichen Alltag. Dazu haben viele das Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht und glauben, für wichtige Dinge zu wenig oder keine Zeit zu haben.

Diese Erscheinungen passen perfekt in diese Zeitqualität und fordern uns auf, uns auf das Wesentliche und Grundlegende im Leben zu besinnen und inne zu halten damit wir den Sinn unseres Lebens und Arbeitens wieder klar erkennen und mit Freude und Erfüllung durch unsere Tage gehen.

Wer seine Aufmerksamkeit nur auf das Außen richtet sowie auf das Denken, Machen, Planen und Ziele erreichen, der wird jetzt an seine Grenzen kommen und vom Leben ausgebremst werden. Was wir in unserer Außen-Welt, in unseren Familien und Firmen, in unserem Körper und in unseren Partnerschaften erleben, wird von der Qualität unserer Innen-Welt, unseren Gedanken und Überzeugungen, d.h. von unserem Bewusst-Sein erschaffen. Die meisten Menschen leben jedoch nach wie vor höchst unbewusst und sind sich ihres Schöpferturns nicht bewusst. Unbewusstheit schützt jedoch nicht vor den negativen Folgen seines Tuns. Wer unbewusst lebt, weiß nicht, was er da jeden Tag an Energien in die Welt, in seinen Körper, in seine Beziehungen und in seine Firma schickt. Denn er erzeugt nichts Gutes, sondern Mangelzustände, Leiden, Krankheit und Konflikte.

Eine immer größer werdende Minderheit begreift inzwischen, wie das Leben funktioniert und übernimmt bewusst und mit Liebe seine Schöpfer-Verantwortung für die Gestaltung eines glücklichen und mit Freude und Erfolg erfüllten Lebens. Jeder, der bereit ist, kann sich dieser Minderheit anschließen und dies ebenfalls tun.

Der scheinbar von anderen Menschen erzeugte Druck, z.B. der Leistungsdruck in unseren Firmen, hat einen guten Sinn. Er stößt uns mit der Nase auf die Unordnung, den Unfrieden und die Unbewusstheit in uns. Wenn der Mensch sich nicht die Zeit nimmt, nach innen zu gehen und sich Ruhe, Zeit und Stille regelmäßig zu gönnen, verliert er sich mehr und mehr in einem als sinnlos empfundenen Hasten und Hetzen.

„Ich habe keine Zeit!“, „Ich muss schnell dies und jenes...“ „Ich weiß nicht, wie ich das alles schaffen soll“ – solche und ähnliche Gedanken denkt es in vielen Menschen. Solche Gedanken erzeugen genau das Lebensgefühl der Überforderung und Sinnlosigkeit, unter dem jetzt immer mehr Menschen leiden und dies wird sich in den kommenden Monaten zuspitzen. Niemand von uns ist Opfer der scheinbaren Beschleunigung im Außen.

Viele Menschen beginnen ihren Tag wie ein Vogel, der morgens auf einem Ast sitzt und sich den Kopf kratzt und stöhnt: „Mist, was soll ich heute nur für ein Lied singen. Eigentlich habe ich gar keine Lust dazu!“ So unnatürlich dieses Bild ist, so leben viele Menschen.

Meine Empfehlung: Machen Sie jetzt einen gründlichen Zwischen-Check Ihres Lebens und beantworten Sie sich in Ruhe, am besten schriftlich folgende Fragen:

- In welchem meiner Lebensbereiche (Beziehung zu mir selbst/zu meinem Körper/meinen Gefühlen/meiner Vergangenheit, Partnerschaft/Familie, Arbeit, Freunde/Bekannte fühlt sich nicht (mehr) stimmig und ‚rund‘ an? In welchem dieser Bereiche empfinde ich keine Freude?
- Wie oft nehme ich mir Zeit und Ruhe für die Begegnung mit mir alleine, gehe ich nach innen und kümmere mich bewusst um meine Gefühle, meine Gedanken und um die Impulse meines Herzens?
- Was alles liebe ich an mir selbst (nicht meine Leistungen sondern an mir selbst als Frau/Mann)?
- Was alles verurteile ich an mir selbst und liebe es nicht?

- Was soll mir das Wichtigste in meinem Leben sein?
- Welche Dinge, die ich oft im Alltag tue und glaube tun zu müssen, mache ich ‚eigentlich‘ nicht gerne und mit Freude?
- Wenn ich in den nächsten Monaten sterben würde, mit welchem Gefühl würde ich dann aus diesem Leben gehen? Wie zufrieden oder unzufrieden wäre ich dann mit meinem bisher gelebten Leben?

Dies sind einige der wichtigsten Fragen, die wir uns von Zeit zu Zeit beantworten dürfen, damit wir gelegentlich den „Re-Set“-Knopf drücken und uns neu justieren und ausrichten auf ein Leben des Herzens, ein Leben in Bewusstheit und Klarheit und aufhören, soviel Sinnloses in unserem Leben zu leben.

Der Herbst ist eine wunderbare Zeit, die bisherige Ernte zu betrachten, die wir bisher in unserem Leben eingebracht haben und wieder zum Wesentlichen unseres Hier-Seins zurückzukehren.

Ich wünsche Ihnen allen besinnliche Stunden mit viel Einkehr bei sich selbst.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Robert D. Zitz

