

### ICH Ressourcen

Wegen einer technischen Störung, starteten wir unseren Vortrag im "halbkreis" um den Laptop versammelt. Es entstand eine tolle Gruppendynamik, welche Frau Regula Brunner auch gleich in ihr Referat mit einbezog.

Es ist eigentlich erstaunlich wie wenig es braucht um mit sich im Einklang zu sein und doch ist es manchmal so schwer den Weg dorthin zu erkennen.

Wir haben so einiges gelernt an diesem Abend, nachfolgend einige Gedanken....

- Die grösste Kraft des Menschen ist er selber
- Unser Umfeld beeinflusst unser Wesen
- Vieles im Leben kann man nicht ändern, aber unsere Einstellung dazu
- Gedanken formen sich aus Worten, Bildern und inneren Dialogen
- Das wichtigste Gespräch ist das Selbstgespräch (auf unsere innere Stimme hören)
- Was ist richtig für mich im Leben
- Gefühle sind regulierbar und auch veränderbar

Frau Brunner zeigte uns verschiedene Übungen zur Entspannung, welche wir auch gleich zusammen ausprobierten.

Wir konnten auch selbst ausprobieren was es heisst mit "Vorstellungskraft" noch einen Schritt weiter zu kommen. Es ist unglaublich dass dies funktioniert.

Wer entscheidet, riskiert Erfolg oder Misserfolg, bleibt dafür aber fit.

Frei nach dem Motto: bin gestolpert..

stehe auf, Schultern zurück, Krone richten und weiter geht's.....

Übrigens: NEIN, ist ein kompletter Satz. Es braucht weder eine Erklärung noch eine Rechtfertigung.

Wir durften einen spannenden und sehr lehrreichen Vortrag geniessen mit Frau Brunner. Beim Apéro konnten wir uns noch weiter austauschen und den Abend ausklingen lassen.

Bis bald einmal..

Euer Vorstand