



Regine Kraft, Dipl. LSB
Praxis für psychosoziale Beratung,
Coaching & Training

Die Tage sind im Winter viel kürzer als die Nächte. Wenn wir morgens das Haus verlassen, ist es noch finster, wenn wir abends heimkommen, ist es schon wieder finster.

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir in geschlossenen Räumen, brauchen aufgrund der Jahreszeit entsprechend künstliches Licht. Wie geht es Ihnen damit? Hadern Sie mit sich und der Umwelt, „blasen Sie Trübsal“?

Alternativen zum Trübsal blasen

Sehen Sie sich den Sommer wieder herbei? Denken Sie vielleicht überwiegend daran, was Sie alles jetzt nicht tun können, was Sie jetzt alles nicht haben?

Dann lade ich Sie ein, sich einmal folgende Gedanken zu machen:

- **Welche Vorteile bietet mir der Winter?**
- **Was ist schön an dieser Jahreszeit?**
- **Was kann ich jetzt alles tun, was ich z.B. im Sommer nicht tun kann?**
- **Wobei kann ich jetzt Spaß haben?**
- **Was tut mir gut?**

Auch wenn Sie vielleicht versucht sind, diese Fragen sofort, wie aus der Pistole geschossen, mit „Nichts“ zu beantworten, geben Sie bitte sich und Ihrem Gehirn die Chance, also die Zeit, darü-



ber nachzudenken. Denn glauben Sie mir, jede Jahreszeit hat ihre Vor- und Nachteile.

Wir sind nur gewohnt, unseren Blick mehr auf die Nachteile zu legen, als auf die Vorteile.

Zurück zu den Fragen. Haben Sie schon Antworten gefunden? Wenn nicht, wie wäre es, diese Fragen einmal beim Mittag- oder Abendessen mit der Familie zu besprechen? Oder mit Freunden? Und schon gibt

es wieder ein Gesprächsthema für einen verregneten oder verschneiten Tag, gemütlich bei einem guten Tee oder Kaffee, gemeinsam mit den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.

Und wenn Sie möchten, können Sie mir gerne über Ihre Erfahrungen berichten.

Einfach ein Mail an: regine.kraft@wieder-strahlen.at schreiben, oder auch auf meiner Facebook-Seite: www.facebook.com/Wieder-Strahlen posten.



Pittel+Brausewetter

www.pittel.at



Dr.-Gonda-Gasse 7, 1230 Wien - Tel.: 01 / 616 66 90-2411

inzersdorf@pittel.at