



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

# Ostern – Auferstehung – Neubeginn Doch was hat das mit Ihnen zu tun?

In der letzten LEO-NEWS haben wir uns mit unserem eigenen Spiegelbild auseinandergesetzt. Wie geht es Ihnen inzwischen damit? Hat sich etwas an Ihrer Wertschätzung Ihnen selbst gegenüber verändert? Nein? Dann lesen Sie vielleicht nochmal in der vorigen Ausgabe nach. Vielleicht finden Sie dort ja den einen oder anderen Tipp, wie es Ihnen gelingen kann, sich selbst mit anderen Augen zu sehen.

In ein paar Tagen feiern wir Ostern, das Fest der Auferstehung. Man könnte auch sagen, das Fest eines Neubeginns. Sie haben es vielleicht schon bemerkt, gleichzeitig hat sich nämlich auch schon der Frühling eingestellt. Alles in der Natur beginnt zu wachsen und zu blühen.

Zarte Samen beginnen zu keimen, danach zu wurzeln, werden zarte Pflänzchen und schließlich z.B. eine wunderschöne Blume, die uns mit ihrer prächtigen Farbe und ihrem Duft erfreut.

Wann haben Sie das letzte Mal bewusst wahrgenommen, wie die Natur wieder

zum Leben erwacht, alles wieder anfängt zu blühen und zu gedeihen?

Und wie ist das mit Ihnen? Ist die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit Ihr derzeitiger Chef, oder quälen Sie sich vielleicht gerade noch durch die Fastenzeit? Wann nehmen Sie Ihr Leben in die Hand und blühen auf? Ach... das geht gerade nicht... hm... ich verstehe... da gibt es dieses und jenes Problem und dann auch noch das... Wenn wir wollen, finden wir immer genug Gründe und Argumente, uns von anderen, vom Chef, vom Partner, von den Kindern, von den Kollegen – also von außen – in unserem Wohlbefinden beeinflussen zu lassen. Und genauso – wenn wir wollen – können wir Wege und Mög-

lichkeiten finden, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen, die Verantwortung für unser persönliches Wohlbefinden zu übernehmen.







Dabei ist es kein Zeichen von Schwäche, sich professionelle Unterstützung für diesen Neustart zu holen. Ganz im Gegenteil. Menschen, die er-

kennen, dass sie sich z.B. im Kreis drehen, irgendwie nicht weiterkommen und dann Hilfe in Anspruch nehmen – das sind die wirklich Starken!

Ich wünsche Ihnen ein frohes Osterfest und gutes Gelingen bei Ihrem Neubeginn.

Ihre Regine Kraft



BERATUNG	 		
AUSWAHL	  		
MONTAGE	PLANUNG	WARTUNG	JANACEK Ges.m.b.H. 1100 Wien, Humbergerstr. 17-19 Tel.: 01/688 51 96 E-Mail: office@janacek.at www.janacek.at