

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam



Liebe Leserin, lieber Leser,

der letzte LOS-Newsletter ist knapp 2 Jahre her. Es liegt nicht daran, dass in der Zeit nichts Neues passiert ist, sondern ganz im Gegenteil – es war so viel in Bewegung, dass ich mich **auf das Wesentliche konzentrieren** musste, auf mein „**Über-Leben**“ – in dem Moment wo ich glaubte alles unter „Kontrolle“ zu haben, zeigte mir das Leben, wie es wirklich ist - ständig im Fluß, unvorhersehbar und manchmal erst in der reflektierenden Rückschau „Sinn-voll“ – die **Quintessenz** dieser persönlichen Krise mit schwerer Krankheit und Verlust möchte ich heute mit DIR teilen.

Ich wünsche ALLEN einen guten Start in das Jahr 2017, nachdem am vergangenen Wochenende nun auch die Chinesen NEUJAHR gefeiert haben ☺ !

Anbei sende ich Ihnen den 1. LOS-Newsletter 2017.

Leiten Sie diese Mail bitte auch gerne an Menschen weiter, die Ihnen am Herzen liegen und ggf. eines der folgenden Themen interessieren könnte.

Manchmal kommt das Leben dazwischen!

Egal wie reflektiert, bewusst und spirituell wir sind, manchmal kommt einfach das Leben „dazwischen“ – Leben bedeutet Wachstum bzw. Veränderung und wenn ALLES so bliebe wie es ist, gäbe es kein Leben – **das Leben lässt sich nicht kontrollieren** und auch nicht planen (auch wenn das viele Menschen sooo sehr glauben möchten) – es kann sein, dass DU morgen nicht mehr aufwachst, oder jemand, den Du liebst – lebensbedrohliche Diagnosen bei Dir oder Deinem Umfeld gestellt werden - die Natur kann unser Leben gefährden durch Erdbeben, Tsunamis, Säuchen etc. - unsere Währung kann über Nacht Ihren Wert komplett verlieren – Kriege können ausbrechen – Gefühllose Politiker können Staaten in die Krise treiben – kurzum, **das Leben schickt dem Einzelnen und der Gesellschaft immer wieder neue Herausforderungen...**

...wir können nur wachsen, wenn Dinge geschehen, die wir NICHT erwarten – wahres Wachstum lässt sich nicht planen oder trainieren, es geht vielmehr um das Sammeln von Erfahrungen und dem emotionalen Wachstum „MIT dem Leben zu leben“.

Wenn wir dem Leben wahrhaftig begegnen und den Tod integrieren und versuchen immer ehrlicher und authentischer zu leben (andere kannst Du vielleicht täuschen um ggf. einen Vorteil zu erlangen, aber Dir selbst kannst Du nur zum Nachteil etwas vormachen).

Dein Körper ist Dein treuester Begleiter, er bleibt Dir so lange treu, wie Du lebst bzw. gibt immer sein Bestes um Dir zu dienen (als Vehikel, Kommunikator, Signalgeber (z.B. mit Symptomen, wenn etwas nicht im Einklang ist), als Lehrmeister).

Was wirklich zählt im Leben

Je stärker das Leben dazwischen kommt, um so deutlicher wird WAS wirklich wichtig ist im Leben – wenn z.B. Familien ihr Haus verkaufen um mit dem Geld eine medizinische Behandlung eines Familienmitgliedes zu bezahlen, die Hoffnung auf ein paar Monate mehr

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

Leben macht – oder Menschen sich umbringen, weil Sie Niemanden haben, der ihnen nach einem Schicksalsschlag WIRKLICH zuhört und der aufrichtig mitfühlt – dann wird klar, dass in unserem Leben **ZEIT und GEFÜHLE die wichtigsten Parameter** sind...

...Geld allein macht nicht glücklich (auch wenn ein gewisses Maß an Geld dazu dienlich ist den Alltag komfortabel zu gestalten) – am Ende unseres Lebens können wir nur unsere Erfahrungen mitnehmen und schauen zurück auf die Eindrücke, die wir im Leben der Anderen hinterlassen haben.

Es geht (erstmal) NUR um DICH!

Wer ist der wichtigste Mensch in DEINEM Leben? Der einzige Mensch mit dem Du garantiert bis an Dein Lebensende zusammen sein wirst, bist DU!!! Es macht also Sinn sich damit zu beschäftigen sich selber besser zu verstehen und für sich einzutreten.

Liebe Deinen Nächsten, WIE DICH SELBST! – somit ist die Referenz nicht die Liebe, die wir Anderen entgegenbringen, sondern wie wir mit uns selber umgehen (das ist dann auch der Maßstab wie wir anderen begegnen und von ihnen behandelt werden möchten) – wie wir mit uns selber umgehen, lernen wir in der Kindheit, die Referenz ist unser Umfeld, denn so wie mit uns in den ersten Jahren umgegangen wird, bildet die Blaupause für unsere (unbewusste) Haltung zu uns selbst.

Ein Mensch, der Dir in die Augen schaut und offen zu sich und seinen Gefühlen steht und z.B. sagt ICH habe Angst/liebe Dich/bin Verzweifelt/will Dich/bin traurig/bin enttäuscht/bin wütend/...zeigt sich mutig und verletzlich zugleich - es wäre ein Leichtes so jemanden zu verletzen, aber gerade WEIL sich jemand so offen äußert, geschieht mit uns i.d.R. genau das Gegenteil – **wir vertrauen und reagieren positiv** - Menschen sind soziale Wesen und ohne Gemeinschaft und Mitgefühl, gehen wir ein wie eine Primel.

Alternativlos oder Ausweg -> LOS!?

Manchmal kommen wir in unserem Leben in Situationen, in denen unser bisheriges Verhalten bzw. unser Umfeld krank macht – oder anders gesagt, unser Körper zeigt uns als Signalgeber, dass es SO für unser „Über-Leben“ schlecht steht – wenn wir im alten Umfeld mit neuen Verhaltensweisen, die wir uns erarbeitet haben, dann immer noch nicht „zu-Recht kommen“, fordert das Leben eine Ent-Scheidung von uns – **„stirb oder werde!“** – entweder wir ergeben uns ohnmächtig den äußeren Gegebenheiten und Grenzen, den Symptomen, etc., ODER wir treten die Flucht nach vorne an – manchmal müssen wir unsere eigenen Wurzeln kappen, wenn diese unser gesundes Wachstum verhindern indem sie uns immer wieder vergiften, anstatt uns mit Nährstoffen und frischer Kraft zu versorgen – es kann Sinnvoll sein, den Resetknopf unseres Lebensstandards zu drücken um in ein „neues Leben“ aufzubauen – **Wurzeln können auch nachwachsen**, wenn wir einen klaren Schnitt an der richtigen Stelle machen und die empfindliche Schnittstelle mit dem versorgen, was sie nun braucht – Schutz, Geborgenheit, Fürsorge und vor allem guten Nährboden.

Wie bekomme ich, was ich brauche?

Raucher haben vielen Nichtraucher EINS voraus, denn sie wissen in einem Punkt genau was sie wollen/„brauchen“ und sie bringen es ohne Scham und Schuldgefühle zum Ausdruck: **„Haste mal Feuer!?“** – das Ergebnis kann sich sehen lassen, wer immer dem Raucher „in

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

seiner Not“ helfen kann, tut dies zumeist gerne und mit einem Lächeln – das Feuer teilen bzw. zu vervielfachen funktioniert OHNE dabei selber etwas zu verlieren. Erziehung, Kirche, Medien und Werbung „zeigen“ uns von klein auf, wie wir zu sein haben – wir sollen funktionieren und Leistung bringen wie Maschinen – **gehorsam, unauffällig, genügsam und angepasst wie Herdenschafe** – optisch „äußerlich perfekt in Form und konform“, wie Barbiepuppen – viele Menschen haben durch diese äußeren Umstände scheinbar vergessen, worum es wirklich geht im Leben bzw. was zutiefst glücklich macht... ...wo bleiben wir als Individuum mit unseren ureigenen Bedürfnissen nach **Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, Mitgefühl und Wachstum** – was wir wirklich dürsten, gibt es nur auf der (mit)menschlichen Ebene und ist für kein Geld der Welt zu kaufen – wer weiß, was er will und sagt was er will, bekommt was er will (es wird zumindest deutlich wahrscheinlicher) – aber wer weiß denn, was er/sie wirklich braucht UND formuliert dies auch? Oft stehen Scham- und Schuldgefühle, sowie alte Glaubenssätze dem entgegen sich zu „offen-baren“ – wir können es aber lernen, in diesem Punkt **wieder wie die unschuldigen kleinen Kinder zu sein** – ehrlich und authentisch zu unseren Bedürfnissen, Gefühlen und Wünschen zu stehen – wenn wir uns richtig „ausdrücken“ und wir z.B. verbal aussenden WAS wir brauchen, erhöht dies die Chancen gehört, verstanden und geholfen zu werden. LOS, traue DICH zu Dir zu stehen und zu ergründen WAS Du wirklich brauchst um glücklich zu sein.

Der Weg ist das Ziel!

Es gibt immer einen Weg, wir müssen uns nur erlauben ihn entstehen zu lassen, während wir ihn gehen. Ich bin schon viele neue Wege gegangen und begleite gerne auch DICH auf Deinem ganz individuellen Weg, immer dann, wenn Du gerade meine Hilfe brauchst oder wünschst, weil Du z.B. nicht weiter weißt, eine **Abkürzung** suchst, oder den Weg leichter gestalten willst.

Du bist nicht allein, ich schreibe diesen Brief, damit Du verstehst, dass in diesen Punkten alle Menschen gleich sind (auch wenn es bei vielen sehr verschüttet ist) – je mehr wir uns öffnen, gegenseitig unterstützen und jeder das tut, was er am besten kann, desto weniger fühlen wir uns alleine und verlassen. **Gemeinsam statt einsam!** Wir können über ALLES sprechen und gemeinsam Lösungen erarbeiten, die für DICH Sinn machen.

Ich freue mich von Dir zu lesen/hören,
herzlichst,

Kai Frasunkiewicz

Ausbilder für systemische Interventionen
Vier-Elemente-Coach
Burn-Out-Referent für Unternehmen
Diplom-Kaufmann (FH)
Psychotherapie-Erlaubnis (HPG)



Termine nach Vereinbarung

Telefon: 0431 – 59 04 789

PRAXIS: Schönberger Str. 152

Büro und Postanschrift:

Schönberger Str. 120

24148 Kiel

Sollten Sie keine weiteren LOS-Newsletter wünschen, so antworten Sie bitte auf diese Mail z.B. mit einem „Nein Danke!“.