



www.praxis-hug.ch



Leben bedeutet Veränderung Wie Veränderungen mich prägen

Veränderung ist ein natürlicher Bestandteil meines Lebens. Sie begegnet mir in allen Facetten, sei es im Alltag oder in entscheidenden Lebensphasen. Doch nicht jede Veränderung tritt in mein Leben, weil ich sie bewusst herbeigeführt habe. Viele Veränderungen geschehen plötzlich, oft ohne grosse Vorankündigung, und werfen mich aus meiner gewohnten Lebensbahn.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl auch. Manchmal bringen mich unvorhergesehene Wendungen aus der Balance und lösen Unsicherheit oder sogar Angst aus. Es kann sich anfühlen, als würde der Boden unter meinen Füßen verschwinden. Gleichzeitig weiss ich, dass Veränderungen Chancen in sich tragen. Sie können mich beflügeln, mir neue Wege eröffnen und mich zu neuen Ideen und Möglichkeiten inspirieren.

Ich habe gelernt, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Veränderungen reagiert. Auch ich reagiere nicht immer gleich. Mal gehe ich mutig voran, mal brauche ich Zeit, um mich zu orientieren und anzupassen. Meine Reaktionen sind geprägt von meinen Erfahrungen, meiner Persönlichkeit und meinen Ressourcen. Und doch gibt es etwas, das uns verbindet: Ich kenne sowohl positive als auch negative Veränderungen. Und du wahrscheinlich auch.

Eine solche Veränderung habe ich diesen Februar selbst initiiert. Ich habe zum ersten Mal sieben Tage gefastet. Diese bewusste Entscheidung hat mir nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional neue Perspektiven eröffnet. Ich habe gespürt, wie viel Kraft in der bewussten Loslösung von Gewohnheiten steckt und wie sehr mich Veränderungen fordern und gleichzeitig bereichern können.

Positive Veränderungen stärken mich, motivieren mich und schenken mir ein Gefühl von Freiheit und Wachstum. Sie bringen frischen Wind in mein Leben, öffnen Türen, die ich vorher nicht gesehen habe, und helfen mir, über mich hinauszuwachsen. Negative Veränderungen hingegen fordern mich heraus. Sie zwingen mich, innezuhalten, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Wege zu finden. Sie sind oft unbequem, doch

auch sie tragen das Potenzial in sich, dass ich mich selbst tiefer verstehe und innerlich wachse.

Ich weiss heute, dass mich jede Veränderung prägt. Jede einzelne formt meinen Charakter, erweitert meinen Horizont und lässt mich resilienter werden. Wenn ich Veränderungen bewusst annehme, statt mich gegen sie zu wehren, erlebe ich mein Leben intensiver und in seiner ganzen Tiefe.

Vielleicht ist das auch ein Impuls für dich. Ich habe erkannt, dass ich nicht warten muss, bis das Leben mir Veränderungen bringt. Ich kann selbst den ersten Schritt tun. Ich beginne klein. Ich probiere Neues aus, hinterfrage Gewohnheiten oder nehme mir bewusst Zeit für etwas, das mich schon lange interessiert. Dabei spüre ich in mich hinein, nehme meine Gefühle wahr und frage mich, was ich daraus lernen kann.

Indem ich Veränderungen aktiv gestalte und bewusst annehme, verwandle ich Herausforderungen in Chancen. Ich spüre meine eigene Kraft und öffne mich für neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Vielleicht wartest du noch. Auf mehr Mut, mehr Klarheit, mehr Wissen oder mehr Energie. Vielleicht hoffst du, dass der richtige Moment irgendwann kommt. Ich habe für mich erkannt, dass dieser perfekte Moment nicht existiert.

Ich entscheide mich, jetzt zu beginnen. Und ich lade dich ein, das Gleiche zu tun. Geh heute einen kleinen Schritt. Probier etwas Neues aus. Hinterfrage eine Gewohnheit oder nimm dir bewusst Zeit für das, was dir wirklich wichtig ist.

Jede Veränderung, die ich bewusst gestalte, stärkt mich, erweitert meinen Horizont und bringt mich meinem erfüllten Leben näher.

Denn Leben bedeutet Wandel und Wandel bedeutet Wachstum.

In diesem Sinn wünsche ich dir von Herzen einen bezaubernden Frühling.

herzlich

jacqueline