

Kennst du das, das der Alltag so gewöhnlich wird und eine innere Leere sich schleichend aber kontinuierlich breit macht?

Man sich mit Dingen beschäftigt, die gar nicht für diesen Tag vorgesehen waren und das Gefühl entsteht nichts geschafft zu haben?

Oft kommt dann die Frage.

- **Was ist eigentlich das Wesentliche, das wirklich Wichtige und Entscheidende in meinem Leben?**
- **Oder anders gesagt: Wozu stehe ich am Morgen auf?**

Schnell schieben wir diese Gedanken beiseite und drücken uns vor der Antwort. Die meisten Menschen leben ständig am wichtigsten im Leben vorbei und lenken ihre Aufmerksamkeit auf das Unwichtige.

- **Worauf richtest du deine Hauptaufmerksamkeit? Kümmere dich um das Wesentliche, denn es ist unsichtbar.**
- **Was ist aber das Wesentliche?**

Diese Frage stellt sich irgendwann jedem. Was ist deine Antwort auf diese Frage? Auf was konzentrierst du dich täglich in deinem Leben? Ist es die Außenwelt oder darf es auch deine Innenwelt sein!

Mit welchen Gedanken gehst du in den Tag? Ich muss halt leben, Geld verdienen, damit ich mir was leisten kann... Die Sätze von „müssen“ sind sehr erschöpfend.

Auf was richte ich den ganzen Tag meine Aufmerksamkeit-auf das Tun, Haben und Sein oder gibt es da noch wesentlichere Dinge! Dinge die mir Kraft und Sinnhaftigkeit geben.

Das Gefühl der Sinnlosigkeit erdrückt uns, macht auch krank. In der heutigen stark durchrüttelnden Zeit rücken diese Fragen stärker in unser Zentrum der Gedanken und trotzdem konzentrieren wir uns ständig auf die Außenwelt und weniger auf unsere Innenwelt.

Impulse: Regelmäßig Zeit nehmen, um nach innen zu gehen und Inseln der Stille schaffen, ohne Smartphone & Co.

- **Atme spüre und sei mit dir selbst in der Stille.**
- **Einfach da sein mit mir. Auch wenn es am Anfang schwer fällt die Stille auszuhalten.**

Inseln der Stille-da sein mit uns selbst. Für viele völlig ungewohnt. Probiere es aus, gehe in dich, schau was dir guttut. Ich bin der Gestalter meines Lebens. Ich darf einfach da sein mit mir.

Ich wünsche dir angenehme Gedanken am Ort der Stille und sei gespannt für die nächsten Impulse

Impulsgeberin Andrea Kaminski