

# Der Prozess der Zielfindung oder: Was ist SuppeVision???

*„Dies ist die einzig wahre Freude  
im Leben,*

*daß dein Wesen für ein Ziel benutzt wird,  
das du selbst als ein hohes anerkennst ....*

*anstatt dich zu beklagen,*

*daß die Welt sich nicht dir widmen will,  
um dich glücklich zu machen.“*

George Bernhard Shaw

Eines der größten Potenziale innerhalb der kinesiologischen Praxis ist das zielorientierte Arbeiten. Man hätte es nicht besser ausdrücken können, als es George B. Shaw in seinem oben zitierten Satz getan hat, worauf es in der kinesiologischen Arbeit ankommt und was das Besondere daran ist, ein Ziel zu setzen.

Menschen kommen in eine Kinesiologie-Praxis, weil sie an einen Punkt gelangt sind, an dem sie – gemeinsam mit dem Kinesiologen, der Kinesiologin – an einem nächsten Schritt arbeiten wollen. Diese Menschen kommen aus einem inneren Impuls, aus einem Bedürf-

nis heraus, etwas zu verändern. Sie kommen freiwillig.

Und sie bringen etwas ganz außerordentlich Wertvolles mit: Ihre **BEREITWILLIGKEIT ZUR VERÄNDERUNG**. Wie diese Veränderung aussehen soll, was genau verändert werden muss, um eine neue Lebensqualität zu erreichen, wohin diese Veränderung den Klienten führt und wie sich eventuelle Entscheidungen schließlich ganz praktisch im Alltag auswirken mögen, ist dabei zumeist nicht bewusst.

Dieser Artikel möchte ein kleiner Leitfaden zur Herausarbeitung eines Ziels sein, des wichtigsten Werkzeugs innerhalb der kinesiologischen Arbeit.

Wie ein Ziel entsteht

## **I. Unbewusste Unzufriedenheit**

Wir sind in der Suppe.

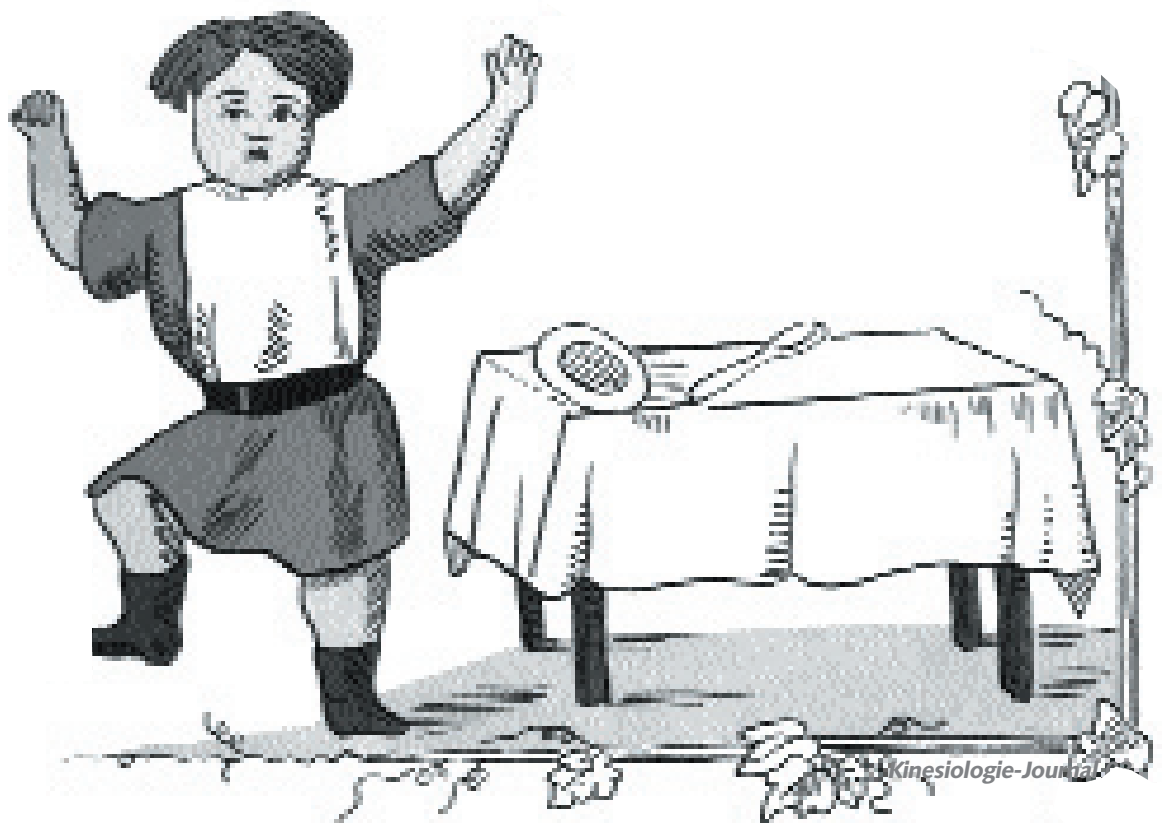
Nehmen wir einmal an, wir hätten uns

„so arrangiert“ ... „Na ja, es läuft doch alles ganz gut. Okay, es könnte sicher besser sein. Wie? Konkrete Vorstellungen habe ich davon nicht. Einfach besser eben. Es könnte aber auch schlimmer sein. Alles läuft reibungslos – Job, Familie, ich funktioniere ganz gut ...“

Aber gibt es etwas, was uns morgens beim Aufwachen sagen lässt: Hallo, Tag, ich komme? Wahrscheinlich nicht. Routiniert stehen wir auf, beginnen unseren Tag – wie jeden anderen auch – vielleicht sind wir müde ... gestern waren wir auch müde ... und wenn wir so richtig darüber nachdenken, waren wir auch im Urlaub immer müde – na, ja, kein Wunder bei dem ewigen Stress .....

Wir sitzen in der Suppe unserer selbst geschaffenen Umstände und merken nicht, dass ein Tag wie der andere ist. Dass es uns an Lust fehlt, morgens aufzustehen, denn wir müssen ja wohl.

*„Ich esse meine  
Suppe nicht,  
nein, meine Suppe  
ess ich nicht!“*



Der Mangel an Lebensqualität, bzw. Erfüllung wird durch andere Dinge gestopft: Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten, Kaffee, stundenlanges Fernsehen sind Dinge, die sich erstklassig dazu eignen, unsere Sinne mit dem Mäntelchen der Marke „Ich-merke-nichts“ zu umhüllen und noch ein paar Wochen, Monate, Jahre in unserer wohligh warmen Brühe zu schwimmen – vielleicht dann und wann einmal abzutauchen?

Die Suppe wird mit Kalorien angereichert

Diesen Zustand können wir eine ganze Weile aufrechterhalten, ohne ihn in Frage stellen zu müssen, bis dem Schicksal sei Dank die ersten Probleme auftauchen. Wir stumpfen ab, werden zunehmend müder, soziale Kontakte nehmen ebenso wie unsere Leistungsfähigkeit kontinuierlich ab (ganz im Gegensatz zu unserem Hüftumfang). Erste Konflikte mit Familie, Freunden, dem Chef, mit uns selbst stellen sich ein.

## II. Bewusste Unzufriedenheit

Wir stellen fest, dass wir in der Suppe sind.

Herzlichen Glückwunsch, denn wir merken nun, dass wir in der Suppe sind. Wir bemerken, dass etwas nicht in Ordnung ist und fangen an, im Außen nach den Ursachen zu suchen. Es lassen sich immer Menschen, Orte, Umstände finden, die daran Schuld sind, dass wir unzufrieden sind. Wir kämpfen. Endlich sind wir wieder am Leben.

Wir werden uns all der Zutaten bewusst, die da in unserer Suppe schwimmen und stellen fest, dass da das eine oder andere Kraut enthalten ist, welches wir ganz und gar nicht mögen. Kampf dem Suppenkraut! Doch noch befinden wir uns in der Suppe. Schwimmen und Kämpfen erweist sich als sehr schwierig. Immer wieder verheddern wir uns in den Zutaten, bis wir feststellen, dass wir an den Rand gelangen müssen.

## SuppeVision

Vom Tellerrand aus lässt sich die ganze Suppe besser überblicken und mit festem Boden unter den Füßen (Beobachterposition) können wir von oben aus das herausfischen, was wir nicht mögen. Wir sind nun oberhalb der Suppe, können sehen, was darin schwimmt, von dem wir denken, dass wir es nicht mögen und haben eine WAHL.

Wir können:

- a) - uns zwingen, das ungeliebte Suppenkraut immer wieder aufs Neue zu probieren – in der Hoffnung, dass wir uns eines Tages an den Geschmack gewöhnen werden. (Es sollen ja auch Vitamine und Mineralstoffe darin enthalten sein)
- b) - das herausfischen und entfernen, was wir nicht mögen.
- c) - die Suppe so würzen und verändern, dass der ungeliebte Geschmack in den Hintergrund gerät.
- d) - uns weigern, mit dieser Suppe weiterhin etwas zu tun zu haben. („Ich esse meine Suppe nicht – Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“)

In jedem Fall sind wir am Tellerrand nicht länger den Strömungsverhältnissen und den mehr oder weniger kalorienreichen Zutaten unserer Suppe ausgesetzt, sondern wir verfügen über die Macht des Löffels.

**Wir bestimmen: Was wir essen, wieviel wir essen und wann wir essen.**

Sollten wir uns für Punkt d) entscheiden, wird uns die Zurückweisung der Suppe (Zurückweisung von Erfahrungen) unweigerlich zu Wiederholungen im Leben führen. Wir werden immer wieder auf gleiche oder ähnliche Menschen, Situationen oder Orte treffen. Ganz gleich, ob wir zu Hause oder auswärts essen gehen – es wird immer die gleiche Vorspeise geben – Suppe.

Manchmal haben wir scheinbar Glück und stürzen uns auf eine Mahlzeit ohne Suppe – nur um das ungeliebte Kraut im Teigmantel zu entdecken ...

Sollten wir uns für Punkt c) entscheiden kehren wir zu Punkt I zurück. Wir umhüllen unsere Sinne erneut mit Unbewusstheit, bis die Dinge durch Konflikte, Wiederholungen und schmerzhaft Erfahrungen einen Weg in unser Bewusstsein finden.

Sollten wir uns für Punkt b) entscheiden, werden wir Veränderungen in unserem Leben herbeiführen. Wir werden die Suppe in ein schmackhaftes Gericht verwandeln, das wir genießen können. Vielleicht mangelt es uns nach einer Weile an ein paar Vitaminen oder Mineralstoffen, die man notfalls aber auch substituieren könnte.

Sollten wir uns für Punkt a) entscheiden, haben wir gut lachen (im Gegensatz zum Suppenkasper). Hier geht es um die Annahme und Nutzbarmachung anstelle von Zurückweisung von Erfahrungen, denn wenn wir unsere Suppe auslöffeln, werden wir mit jeder Mahlzeit stärker und gesünder. Wir erhalten Kraft, durch das, was wir uns einverleiben. Und haben wir nicht schon in unseren Kindertagen gelernt, dass das, was sehr gesund ist, leider nicht immer das ist, was am besten schmeckt? Aber wenn man auch das Gemüse gegessen hatte, ließ die Belohnung – ein süßer Nachtisch – meist nicht lange auf sich warten!

## III. Wir haben einen Fokus

Wenn wir uns für die Möglichkeit a) entschieden haben, haben wir einen Fokus. Wir haben ein Problem, und da wir uns dessen bewusst sind, fangen wir an, mehr und mehr Energie zu diesem Problem heranzuziehen. Wir sehen, wie sich dieses Problem in vielen Lebensbereichen spiegelt. Vielleicht erkennen wir, dass sich

## Aus der Praxis

bestimmte Situationen und Konflikte an verschiedenen Orten, mit unterschiedlichen Menschen wiederholen. Dieser Umstand erzeugt eine sich stetig vermehrende Spannung in uns, sodass wir nach und nach immer mehr Aufmerksamkeit (Fokus) auf unsere Probleme lenken. Die bewusste Unzufriedenheit wächst, bis es reicht. Jetzt haben wir erst recht Grund zur Gratulation, denn jetzt setzen wir ein Ziel.

### IV. Wir setzen ein Ziel

Endlich kommen wir darauf, die ganze Sache in die eigenen Hände zu nehmen und etwas zu ändern.

Wir übernehmen Verantwortung uns selbst gegenüber. Wir sorgen für uns. Wir geben den Umständen nicht länger nach, geben niemandem mehr die Schuld für unser vermeintliches Schicksal oder die ausbleibende Rettung. Wir schmoren nicht länger in unserer Qual,

sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand! Wir beginnen ein Ziel zu formen, einen Zustand, den wir erreichen möchten. Und mit diesem Ziel beginnen wir in unser Selbst zu schauen.

Vielleicht entdecken wir unsere Lebensaufgabe, die wir ohne unseren Schmerz nicht hätten finden können.

Wir sollten beginnen, unsere Probleme zu umarmen und überlegen, was das Gesunde an den Zutaten unserer Suppe ist – besonders an den Inhalten, die wir nicht mögen. Das heißt:

Aus dem Problem wird ein Ziel und aus dem Ziel eine Vision.

- Ziele verändern unseren Fokus vom Vergangenheitsinteresse zum Zukunftsinteresse.
- Ziele lenken unseren Fokus vom Problem zu den Möglichkeiten.
- Ziele verändern unseren Fokus von: „Was möchten wir nicht mehr haben?“ zu: „Was möchten wir erreichen?“
- Ziele wecken unsere Lebensgeister und setzen Energie frei.
- Ziele führen zu Entscheidungen, Handlungen und schließlich neuen Umständen in unserem Leben, die das Leben interessant machen.

Wenn wir ein Ziel setzen wollen, welches wir selbst als ein hohes anerkennen, bedeutet dies, dass wir einen Zustand anstreben, der deutlich „besser“ ist, als der, den wir zur Zeit leben. Was in diesem Fall „besser“ im Konkreten bedeutet, ist ganz und gar abhängig vom derzeitigen Bewusstseinsstand der zielsetzenden Person!

### Klientenzentrierte Unterstützung im Zielfindungsprozess

Wenn wir das Problem kennen, seine Geschichte, die momentane Lebenssituation des Klienten, können wir erkennen, wo er feststeckt.

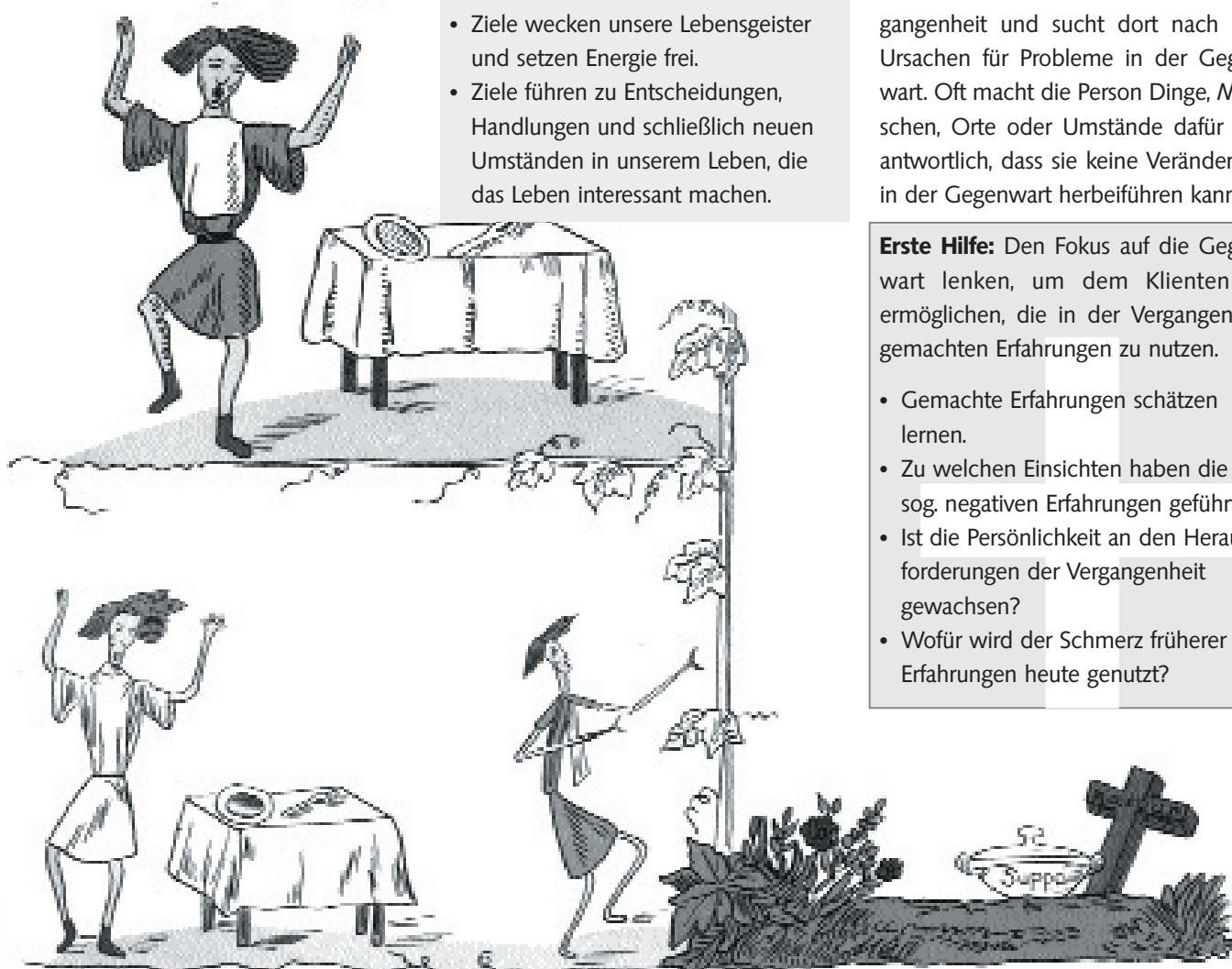
Wo ist das Bewusstsein des Klienten? Lebt er in der Vergangenheit, der Gegenwart oder steckt er fest, weil sein Bewusstsein zu weit in der Zukunft versucht, die Lösung zu finden?

#### A. Vergangenheit

Der Klient hat den Fokus in der Vergangenheit und sucht dort nach den Ursachen für Probleme in der Gegenwart. Oft macht die Person Dinge, Menschen, Orte oder Umstände dafür verantwortlich, dass sie keine Veränderung in der Gegenwart herbeiführen kann.

**Erste Hilfe:** Den Fokus auf die Gegenwart lenken, um dem Klienten zu ermöglichen, die in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen zu nutzen.

- Gemachte Erfahrungen schätzen lernen.
- Zu welchen Einsichten haben die sog. negativen Erfahrungen geführt?
- Ist die Persönlichkeit an den Herausforderungen der Vergangenheit gewachsen?
- Wofür wird der Schmerz früherer Erfahrungen heute genutzt?



## B. Gegenwart

Wenn der Klient in der Gegenwart festhängt, befindet er sich vielleicht in einer depressiven Phase, in der ihm das Leben leer und öde erscheint. Das Leben scheint eine Aneinanderreihung von Wiederholungen zu sein, in deren Routine man zu ersticken droht. Der Klient sieht nicht, dass er etwas verändern kann – oder wie er etwas ändern kann.

**Erste Hilfe:** Den Fokus auf die Zukunft lenken, denn wer keine Ziele hat, nichts, was er erreichen möchte, spürt keine Motivation, keine Lust zu leben.

- Ihm selbst erlauben, für einen Moment lang alle Notwendigkeiten, alle Verpflichtungen, alle „Ja aber's ...“ beiseite zu lassen, und sich selbst gegenüber einzugestehen, was er sich wirklich von Herzen wünscht – Wie er sein Leben leben würde, wenn er könnte, wie er wollte.
- Welche Vorstellung, welcher Gedanke zaubert ein Lächeln auf das Gesicht des Klienten?
- Was könnte ein erster Schritt in die Richtung sein?
- Wenn diese Veränderung herbeigeführt wird, wenn dieses Ziel erreicht werden würde, wie würden die anderen beteiligten Personen davon profitieren?
- Hätte es auch für Andere einen Nutzen, wenn dieses Ziel, diese Veränderung erreicht werden würde und welcher wäre es?
- Was würde sich im Alltag verändern, wenn das Ziel erreicht werden würde?
- Woran würde der Klient bemerken, dass sich etwas verändert hat?
- Lohnt sich der Aufwand für diese Veränderungen?

## C. Zukunft

Wenn der Klient in der Zukunft feststeckt, d.h. die Zukunftsorientierung selbst das Problem darstellt, könnte es sein, dass er von zu vielen Ideen und Projekten überwältigt ist.

Phasen überzogener Aktivität, die entstehen, wenn jemand den Arbeitsrückstand an fünf verschiedenen Projekten gleichzeitig aufzuholen versucht, wechseln sich ab mit Phasen totaler Trägheit und Resignation.

**Erste Hilfe:** Den Fokus auf die Gegenwart lenken, um sinnvolle Pläne zu machen, die hier in der Gegenwart Schritt für Schritt ausgeführt werden können und den roten Faden hinter den vielen Zielen und Projekten erkennen lassen.

- Was haben die verschiedenen Ziele und Projekte, die in der Zukunft bearbeitet werden sollen, gemeinsam?
- Was wäre anders im Leben, wenn alle Ziele erreicht worden wären? Was wäre das für ein Gefühl/Zustand?
- Welchen Nutzen hat es, sich selbst so intensiv zu beschäftigen?
- Worin bestehen die schlimmsten Befürchtungen in Bezug auf die Zukunft?

Es ist sinnvoll, dass sich sowohl der Kinesiologe, als auch der Klient über den Zeitraum der Umsetzung eines Ziels im Klaren sind.

Es gibt Ziele für:

- kürzere Zeitspannen
- mittlere Zeitspannen
- längere Zeitspannen

### Verschiedene Arten von Zielen

Wenn wir wissen, wo der Fokus des Klienten ist, können wir uns mit der nächsten Frage beschäftigen: Welcher Art sind die Ziele?

Wir unterscheiden:

### Überlebensziele

- ökonomische Ziele
- Geld, Gehalt, Haus, Auto, Reisen, etc.
- Gesundheitsziele
- Mehr für die Gesundheit tun,

gesünder leben,

- Ernährung umstellen, Sport treiben, etc.

### Selbstverwirklichungsziele

#### Berufsziele

- Prüfungen bestehen, einen Job finden,
- die nächste Sprosse auf der Karriereleiter erklimmen,
- die/eine Aufgabe finden, Beruf als Berufung,
- Beruf und Familie in Einklang bringen

#### Beziehungen

- familiäre Beziehungen, berufliche Beziehungen,
- Freundschaften, Partnerbeziehungen verbessern,
- Konflikte bewusstmachen, vermeiden, lösen, etc.

### Selbst-Entwicklungsziele

#### Persönliches Wachstum

*praktischer Art*

- Fähigkeiten erlernen, erweitern, vervollkommen
- z.B. Sprachen lernen, Kochen, Computer, etc.
- kreativer Selbstausdruck in Kunst, Musik, Theater,
- schöpferisch tätig werden

*seelischer Art*

- Emotionen transformieren, z.B. Eifersucht überwinden,
- Ungeduld in Geduld verwandeln, etc.
- Lebenskrisen meistern,
- durch Herausforderungen zu mehr Lebensweisheit gelangen

*geistiger Art*

- sich mit einer oder mehreren Lebensphilosophien beschäftigen,
  - praktische Anwendung erworbener Erkenntnisse, d.h. ich sehe hinter die Dinge und erkenne den Nutzen aller Erfahrungen (auch der schmerzhaften)
- = Beobachterposition

► Fortsetzung S. 11

## Fragen, die den Zugang zur Zielsetzung erleichtern können:

### Überlebensziele

- Worin besteht mein Kampf?
- Wo und auf welche Weise bin ich gefordert, mich durchzusetzen?
- Welches Verlangen versuche ich zu stillen?
- Wie könnte ich das Verhältnis zu meinem Körper verbessern?
- Was werde ich mit dem Mehr an Geld, Besitz, Ruhm etc. anfangen?
- Wofür brauche ich einen gesunden, leistungsfähigen Körper?
- Was wird sich ändern in meinem Leben, wenn ich gesünder, sportlicher, schlanker bin?

### Selbstverwirklichungsziele

- Wie könnte ich meine Kraft schöpferisch ausdrücken?
- Was könnte ich tun, um mein Selbstvertrauen zu stärken?
- Auf welche Weise könnte ich glänzen?
- Welchen Neubeginn möchte ich einleiten? Welche Tätigkeiten wären anregend bzw. aufregend?
- Wie könnte ich meiner Einmaligkeit und Ursprünglichkeit Ausdruck verleihen?
- Wie möchte ich auf andere Menschen wirken?
- Welche Beziehungen sind wichtig für mich?
- Welche neuen Beziehungen möchte ich anknüpfen und wie könnte ich das umsetzen?
- Welche Vorzüge und Verhaltensweisen suche ich in meinem Partner?
- Wie könnte ich, auch in Beziehung, in meiner Mitte bleiben?
- Was könnte ich tun, um liebevollere Verhältnisse innerhalb meiner Beziehungen zu schaffen?
- Auf welche Weise könnte ich eine tiefere Verbundenheit mit anderen Menschen erfahren?
- Wie könnte ich mein Verständnis und meine sozialen Kontakte erweitern?
- Welche Verpflichtungen bin ich bereit einzugehen?
- Wie könnte ich meine Freiheit und Unabhängigkeit intensiver erleben?
- Wie könnte ich die Phase der Inanspruchnahme durch vergangene Beziehungen abschließen?
- Welche Fähigkeiten und Begabungen haben sich in Beziehungen entwickelt und können nun für ein neues Ziel eingesetzt werden, um mein Leben zu bereichern?

### Selbstentwicklungsziele

- Wer bin ich? Wer möchte ich sein?
- Wie kann ich das, was ich bin und was ich will, besser nach außen bringen?
- Wie könnte ich mich selbst mehr als das Zentrum, bzw. den Lenker meines Lebens erfahren?
- Was könnte ich tun, um meine emotionalen Bedürfnisse besser auszudrücken und zu befriedigen?
- Wie könnte ich emotional gestärkt werden?
- Was würde mir helfen, größere Festigkeit und Sicherheit zu erlangen?
- Welches Wissen möchte ich erwerben? Welches Erfahrungsbereich interessiert mich schon lange und ist noch nicht von mir erschlossen worden?
- Gibt es in mir Bedürfnisse nach Vielfalt und Austausch und wie würden sie sich befriedigen lassen?
- Gibt es in mir eine Sehnsucht nach Schönheit, Frieden, Ästhetik? Wie könnte ich diese herbeiführen?
- Welche (Lebens-)Philosophie bestimmt meine Handlungen?
- Wie könnte ich Selbstdisziplin und Willen üben?
- Wie könnte ich mehr ich selbst sein?
- Wie könnte ich mich alternativen Denk- und Lebensweisen mehr öffnen?
- Was würde ich gerne ausprobieren?
- Wie könnte ich meine Freiheit und Unabhängigkeit intensiver erleben?
- Auf welche Weise könnte ich mit der Quelle meiner Inspiration in Kontakt kommen?
- Wie könnte ich kreativ sein?
- Wie könnte ich meine Lebenserfahrungen vertiefen?
- Welche Fähigkeiten, Begabungen und Verhaltensweisen könnte ich jetzt entwickeln und ausdrücken, um der/die zu werden, der/die ich sein könnte?
- Welchen Traum möchte ich verwirklichen?
- Welche Aufgabe möchte ich erfüllen?

### Ziele für die Menschheit

- Was könnte ich für die Gesellschaft leisten?
- Welche öffentlichen Unternehmungen könnte ich beginnen?
- Wie könnte ich andere emotional stärken?
- Wie könnte ich mein Leben und das Leben anderer Menschen bereichern?
- Wie könnte ich meinen Sinn für Wohlergehen vertiefen?
- Was habe ich zu geben?
- Welchen Beitrag könnte ich für die Menschheit leisten?
- Welche Ideale möchte in meinem Leben realisieren?
- Wie könnte ich mitfühlend auf andere reagieren und ihnen nützen?
- Wie könnte ich einen heilsamen Einfluß ausüben?

- Anderen helfen, eine Beobachterposition einzunehmen und ihr Leben, ihre Krisen von oben zu betrachten (SuppeVision).
- Ziele, die über die persönlichen Belange hinausgehen, z.B. die Rettung vom Aussterben bedrohter Tierarten, Verbreitung der Kinesiologie in Deutschland, bzw. in der Welt, etc.
- für respektvolleren, bewussteren Umgang der Menschen untereinander arbeiten

Selbstverständlich wirken die zuvor genannten Ziele ineinander und überschreiten die gezogenen Grenzen.

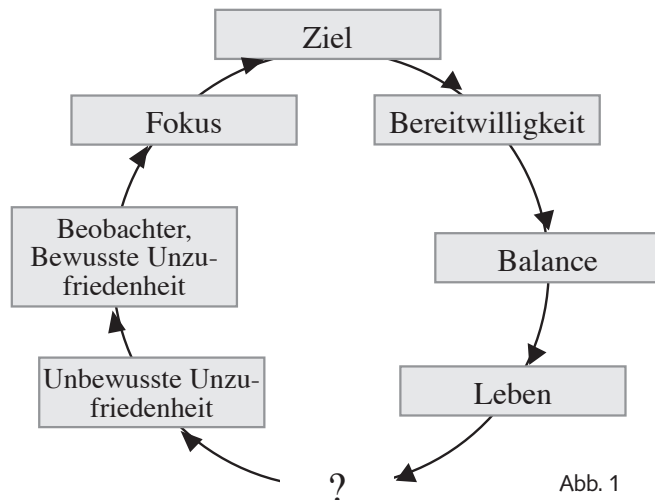
Die hier herangezogene Einteilung soll lediglich als Hilfestellung dienen, um den Fokus einer Person schneller einschätzen und so an den Zielen besser arbeiten zu können.

Wo ist der Fokus? Sind wir damit beschäftigt zu überleben, oder sind wir dabei, uns zu entwickeln? Auf der emotionalen Ebene oder auf der mentalen Ebene? Im Rahmen der Persönlichkeit oder zur Entfaltung unseres höchsten Gutes?

## V. Bereitwilligkeit

Wir haben schon viele Ziele in unserem Leben gesetzt. Wie kommt es, dass es da noch immer Ziele gibt, die wir nicht erreicht haben? Wie kommt es, dass sich die Veränderung nicht postwendend im Anschluss an die Zielsetzung einstellt? Wenn wir ein Ziel gesetzt haben, das positiv, aktiv, klar und energetisch ist, aber der ersehnte Zustand noch auf sich warten lässt, sollten wir uns die Bereitwilligkeit anschauen.

- Ist der Klient 100% bereitwillig, den Nutzen des Problems loszulassen? Wenn nicht, was lässt ihn am Problem festhalten? Wo liegt noch ein verborgener Nutzen in Bezug auf die Gegenwart oder die Zukunft?
- Ist der Klient zu 100% bereitwillig, den Nutzen der Veränderung anzuerkennen? Welche Veränderungen wird das



Erreichen des Ziels mit sich bringen? Gibt es noch etwas in ihm, dass gegen diese Veränderung arbeitet, oder gegen Veränderungen im Allgemeinen? Was könnte es sein?

Welche Befürchtungen hat der Klient in Bezug auf Veränderungen in der Zukunft – in der Gegenwart?

Das Ziel zu visualisieren kann sehr hilfreich sein.

- Ist der Klient zu 100% bereitwillig, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und wirklich etwas für die Umsetzung seines Ziels zu tun?

Durch das Testen der Bereitwilligkeit wird psychische Energie herangezogen, d.h. Bewusstsein, welches zum Herbeiführen von Veränderung genutzt werden kann.

## VI. Balance

In der Balance gelangt der Klient schließlich zu Entscheidungen und Einsichten, die ihn befähigen, notwendige Schritte zu gehen, bzw. Veränderungen herbeizuführen.

## VII. Die Veränderung wahrnehmen

### - Die Wahrnehmung verändern - Leben

Dies ist die Phase, in der sich die Veränderung im Leben zeigt. Übungen zur Aufrechterhaltung der Energie helfen uns, unsere neuen Einsichten und Erkenntnisse im Leben anzuwenden

und eine kraftvolle, positive Erwartungshaltung hinsichtlich der Herausforderungen im Leben zu bewahren.

Werden wir nach einer Phase der Erprobung und Anwendung neuer Möglichkeiten der Reaktion wieder an einen Punkt gelangen, an dem bisher Erreichte uns nicht mehr erfüllt? Wird ein bisher vielleicht noch unbewusstes Gefühl der Unzufriedenheit in uns zu wirken beginnen und uns veranlassen, eine neue Runde zu beginnen (Siehe Abb. 1)?

Ich erlaube mir, den Kreis an dieser Stelle offen zu lassen und es der (Lebens-) Philosophie des Lesers selbst zu überlassen, ihn gegebenenfalls zu schließen.

## Ulrike Sawert-Weber



HP, Kinesiologin IFHK, Ausgeb. in Tfh, Edu-K, Three in One, Holistische Kines., Lehrerin für Transformationskinesiologie

**Adresse:**  
Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg, Tel. 0441/8 85 93 84