

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

RITUALE

Familienfeiern,
Freundestreffen,
Jahrestage: das
macht Sinn!

Achten Sie auf sich!

HEFT 12|01 | DEZEMBER 2024 | JÄNNER 2025 € 3,-

RAUCHFREI

Warum Sie es diesmal schaffen sollten.

KREBSFORSCHUNG

Eine Erfolgsgeschichte der modernen Medizin.

ES GEHT MIR GUT

und andere Lügen. Was dahinter steckt.

VOLLE KRAFT VORAUSS!

ENERGIE TANKEN, GUTE LAUNE-REZEPTE UND IMMUNBOOSTER. MIT RELAX-KALENDER.

Reflektieren und durchstarten

Reflexion bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um in Ruhe über das Erlebte nachzudenken. Das kann der Abschluss eines großen Projekts sein, das Ende eines Lebensabschnitts oder einfach der tägliche Rückblick auf die kleinen und großen Momente. Was lief gut? Was hätte besser laufen können? Welche Herausforderungen haben uns besonders gefordert, und wie sind wir damit umgegangen?

Die Kraft des Loslassens

Oftmals heißt dies dann auch, loszulassen. Wir neigen dazu, an vergangenen Fehlern, Misserfolgen oder enttäuschten Erwartungen festzuhalten. Der Prozess des Reflektierens gibt uns die Chance, diese emotionalen Lasten abzulegen. Loslassen bedeutet nicht, zu vergessen, sondern bewusst zu entscheiden, was wir mitnehmen und was wir zurücklassen.

Nach der Reflexion kommt das Durchstarten. Das ist der Moment, in dem wir unsere neuen Einsichten in die Tat umsetzen. Jetzt, wo wir klarer sehen, was wir wollen und wohin wir gehen, ist es an der Zeit, entschlossen voranzuschreiten. Wir setzen Prioritäten, definieren unsere nächsten Schritte und packen die Dinge an, die uns weiterbringen. Es ist ein Akt der Selbstermächtigung – wir nehmen unser Leben in die Hand und gestalten es aktiv.

Durchstarten erfordert Mut und Energie. Es geht darum, Unsicherheiten zu überwinden und trotz eventueller Rückschläge konsequent unseren Weg zu gehen.

Reflexion und Aktion im Einklang

Reflektieren und durchstarten sind zwei Seiten derselben Medaille. Wer ständig nur vorwärts strebt, ohne innezuhalten, läuft Gefahr, sich zu verlieren oder unnötige Fehler zu wiederholen. Umgekehrt

kann zu viel Reflexion dazu führen, dass wir in der Vergangenheit stecken bleiben und uns vor dem nächsten Schritt scheuen.

Die Kunst liegt darin, eine Balance zu finden. Regelmäßige Reflexion – sei es wöchentlich, monatlich oder jährlich – hilft uns, den Kurs zu überprüfen und uns neu auszurichten. Genauso wichtig ist es, die gewonnenen Einsichten in die Tat umzusetzen und nicht in der Planungsphase stecken zu bleiben. Nur so können wir kontinuierlich wachsen und unser volles Potenzial entfalten.

Das Leben fordert uns immer wieder heraus, innezuhalten und nach vorne zu blicken. Wer sich die Zeit nimmt, über das Erlebte nachzudenken und dann entschlossen voranzugehen, schafft die Grundlage für ein erfülltes und erfolgreiches Leben.

Reflektieren wir also bewusst – und starten wir mit neuer Energie durch, bereit für alles, was kommt. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.