



Wer innehält, erhält von innen Halt.

Laotse

16. Dezember 2019

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

es brennen schon drei Kerzen am Adventkranz und bis Weihnachten ist es nur noch eine Woche...

Bei mir ist gerade viel los, ich weiß manchmal gar nicht, wo ich anfangen soll. Meine **„unbedingt-noch-vor-Weihnachten-erledigen-Liste“** ist erschreckend lang und gleichzeitig merke ich, dass ich schon recht müde und erschöpft bin. Das Jahr war herausfordernd, der Herbst dauert schon lange und irgendwie bleibt gefühlt meist „Meins“ liegen ... Wer kennt das nicht?



In meinen Augen kann das Wenigste auf meiner Liste warten und die wohlgemeinten Ratschläge „Lass es heuer doch einfach mal weg und mach es nicht“ klingen für mich nur in der Theorie befreiend. Auch, wenn ich weiß, dass der Stress hausgemacht ist, mag ich es, wenn die Kekserln die Adventzeit versüßen, die Weihnachtspost vor dem Fest ankommt, die mit Liebe ausgesuchten Geschenke eingepackt unter dem Baum liegen, der Winter-Newsletter noch heuer verschickt wird (wo ich doch schon den Herbst-Newsletter ausgelassen habe) und ich vorbereitet in die letzten Cranio- und Kinesiologie-Trainings gehe. Ich komm halt auch nicht so leicht aus meiner Haut...



Aber was mir hilft, wenn es mich gefühlt fast überschlägt, ist, kurz **innezuhalten** und mich ein paar Augenblicke lang nur auf meine Atmung zu konzentrieren. Mehr muss ich nicht tun, meine Atmung muss nicht langsamer, tiefer, gleichmäßiger,... werden, es geht nur darum, zu bemerken, wie ich gerade atme. **AHA...** Das lenkt meinen Fokus ganz automatisch zurück zu mir und ins Hier & Jetzt und ich komme in mir selber an. Das macht mich gelassener und ruhiger, meine Welt schaut sofort weniger hektisch aus und mir geht das, was ich tun möchte, leichter und mit einem Lächeln von der Hand...

Probiert es aus, **haltet kurz inne und atmet** und **macht Euch damit selber ein Geschenk**. So viel - oder besser gesagt, so wenig - Zeit ist immer...

Ich wünsche Euch von Herzen, dass Ihr gelassen und voller Vorfreude am Heiligen Abend ankommt und das Weihnachtsfest dankbar und in Liebe im Kreise der Menschen, die Euch wichtig sind, feiern könnt. Wenn geliebte Menschen schmerzlich fehlen, seid Euch gewiss, dass sie in Eurem Herzen sind, solange Ihr Euch an sie erinnert. Auch deswegen ist mir das Keksebacken so wichtig, denn die Vanillekipferln erinnern mich an meine Omi und die Linzer Kolatschen an meine Schwiegermutter und das ist wirklich schön!

Eure mit Euch innehaltende und atmende  
Kathi Henkel



**Mag<sup>a</sup>. Katharina Henkel**

+43/660/65 27 800

katharina.henkel@gehdeinleben.at

**Themen am Puls der Zeit:**

**Die Kraft meiner Ahnen**

Erfahre bei einem Einzeltermin mehr über Deine Ahnen und spüre ihre Unterstützung. So können sie eine stärkende Kraftquelle für Dich werden.

**Mein Jahr 2020**

Begegne bei einem Einzeltermin Deinem Jahr 2020, höre seine Botschaft und lerne sein Potential kennen.