

# ALLES HAT SEINE ZEIT

## Lass dich tragen vom Rhythmus des Lebens...

Ob wir aufs Land ziehen, einen Tangokurs belegen oder die Ernährung umstellen: Unser Leben besteht aus einer Reihe von kleinen und großen Neuanfängen. Manche suchen wir uns selbst aus, andere werden uns vom Schicksal „geschenkt“. Ohne Neubeginn stünde das Rad des Lebens still. Das wäre zwar vielleicht auf den ersten Blick beruhigend – auf den zweiten aber furchtbar langweilig und traurig. Denn unsere Lebensenergie, sie würde dahinschmelzen. Weil Neugierde und Begeisterung Ausdruck reiner Lebenslust sind. Und weil unser Interesse für etwas Neues eine unerschöpfliche Quelle von Kraft und Freude ist. Seien wir einfach ein wenig geduldig mit uns selbst. Dann können wir beobachten, wie Veränderungen zu wahren Glücks-Bringern werden...

**S**pätestens, wenn wir beginnen Möbelkataloge zu studieren, den Garten umzugraben oder über eine komplett neue Frisur nachzudenken, spüren wir: Es ist soweit! Wir brauchen frischen Wind im Leben. Das heißt nicht unbedingt, dass wir vorher unter unserer Lebenssituation gelitten haben. Oft treibt uns einfach der Wunsch, Neues auszuprobieren. Uns den Wind der Lebendigkeit mal wieder um die Nase wehen zu lassen... Carolin Otzelberger, die Frauen coacht und sich selbst die „Möglichkeitsmacherin“ nennt, kennt sich aus mit dieser Unruhe, die sich in einem Menschen breit macht, wenn er sich verändern will. Und sie weiß von dem Glücks-Gefühl, das sich einstellt, wenn eine Veränderung gelingt: „Veränderungen halten uns in Bewegung, erweitern unseren Horizont und schaffen Platz für neue Erlebnisse“, schwärmt sie. Daher kommt sogar dann früher oder später der Wunsch nach Veränderung auf, wenn in unserem Leben alles glatt läuft und wir eigentlich rundum zufrieden sind. „Wir brauchen die Stabilität, sie gibt uns das Gefühl von Kontrolle, doch es ist auch kein Geheimnis, dass zu viel Routine langweilig wird“, erklärt die Expertin. Dann renovieren wir unser Zuhause, sehnen uns nach Reisen, neuen Begegnungen, bekommen Lust, eine weitere Ausbildung zu machen oder buchen Seminare, die uns in unserer persönlichen Entwicklung weiterbringen. Und das ist gut so, denn: „Regelmäßige Neuanfänge halten jung“, so Otzelberger.

Doch ganz so unkompliziert und harmonisch läuft leider nicht jeder Neuanfang ab. Manchmal stehen wir ratlos und eingeschüchtert vor unserem eigenen Veränderungs-Wunsch. Und finden einfach nicht den Mut und den Anfang, um ihn umzusetzen. Und manchmal, da fordert das Leben Veränderungen, auf die wir lieber verzichtet hätten: Vielleicht wurde uns der Job oder die Wohnung gekündigt, unsere Beziehung geht zu Ende, die Kinder werden flügge oder unsere Eltern brauchen besondere Pflege. Vielleicht müssen wir uns sogar mit Krankheiten auseinandersetzen, die unseren gesamten Lebensplan auf den Kopf stellen? Dann scheint der Neuanfang schwierig und unerreichbar... Das „Alte“ funktioniert nicht mehr richtig und von unserem neuen Leben können wir uns in dieser Umbruch-Zeit noch kein Bild machen.

### SCHRITT FÜR SCHRITT

Wie sollten wir auch? Schließlich haben wir nicht in allen Lebens-Situationen einen Plan B zur Hand, sondern müssen erst herausfinden, wohin unser Weg uns führt. Manchmal liegt das Leben dann in vielen Puzzleteilen vor uns. Wir glauben, den Überblick verloren zu haben, kein Element passt zum anderen. „Gerade dann ist es wichtig, Geduld mit sich zu haben, sich Gutes zu gönnen, Selbstfürsorge zu betreiben und erst einmal in Ruhe rauszufinden, welche Schätze denn unter unseren Puzzleteilen verborgen liegen“, erklärt



*„Es ist immer wieder berührend zu erleben, wie Frauen aufblühen, die ihre Bestimmung gefunden haben.“*

„DIE MÖGLICHKEITSMACHERIN“  
WWW.CAROLIN-OTZELBERGER.DE