

## Frühjahrsbeginn – ideal, um innerlich und äußerlich zu Entrümpeln?!

Am 21. März übernimmt das Frühjahr das Zepter im Jahresreigen. Ist das nicht ein idealer Zeitpunkt, sich mit Gedanken zum Entrümpeln zu beschäftigen – Platz zu schaffen für Wünsche, Wunder, Lösungen?

Ich bekenne: Ich gehöre zu jenen, die sich auf das Frühjahr freuen. Auf erste Sonnenstrahlen beim Aufwachen, Vogelzwitschern und ja, auch das: ein kritisches Überdenken von Bisherigem, das herzhaft Entlasten - vielleicht auch respektvollem Verabschieden - von nun Unpassendem, vielleicht Überflüssigem. Und schließlich: auf ein herzliches Willkommenheißen von Neuem, vielleicht Unerwartetem?

Im Vertrauen: ich fühle mich da nicht alleine. Viele meiner aktuellen Beratungs-gespräche, aber auch Anliegen in den Systemischen Strukturaufstellungen, beginnen mit der Sehnsucht nach mehr Lebensfreude, Dynamik und Raum für persönliches Wachstum.

„Brauche ich nicht!“ „Warum sollte gerade ich?“ Vielleicht, weil Sie.....

- ?? morgens nicht wissen, was Sie anziehen sollen – bei überquellendem Kleiderschrank
- ?? sich täglich vornehmen, nun endlich den Schreibtisch aufzuräumen
- ?? irgendwo einen Ort haben, wo Sie Dinge für später aufbewahren
- ?? oft und oft auf der Waage stehen und sich unwohl in Ihrer Haut fühlt
- ?? sich häufig klagen hören, dass einem alles über den Kopf wächst
- ?? einfach zu oft erschöpft sind
- ?? in Beziehungen leben, die auslaugen
- ?? überhaupt nicht mehr wissen, was gut tut
- ?? sich nie so richtig glücklich fühlen
- ?? trotz äußeren Reichtums inneren Mangel leiden
- ?? keine Veränderungen an sich feststellen können

All jene sind reif für´s „Entrümpeln“. Und zwar auf allen Ebenen! Geistig seelisch und körperlich. Die Rumpelkammern: Überprüfen Sie nach und nach alle Ihre Lebensbereiche.

Was passt wirklich noch zu Ihnen, was entspricht Ihnen noch?  
Wen oder was schleppen Sie einfach nur aus Gewohnheit, Sicherheitsdenken, Angst oder Eingefahrenheit mit?  
Was nimmt Ihnen den Platz weg, was nimmt Ihnen den Atem?  
Wer oder was nimmt Ihren Raum ein - Ihren Entfaltungs-, Wohlfühl-, Ihren Lebensraum?

Beginnen Sie zu selektieren, zu sortieren, abzuwägen, loszulassen. Machen Sie Platz für Wesentliches, Eigentliches  
Lassen Sie sich nicht zuschütten, verschütten aus Überfluss, dem Sie hinterher hecheln.  
Bedenken Sie, wie viel Sie wovon brauchen, ohne zu versklaven, ohne zu stagnieren in der bloßen Er-Haltung.

Platz für Neues, für Wohlbefinden schaffen – aber wie?  
Machen Sie den Raum frei für Ihre zutiefst innerlichen Bedürfnisse. Jetzt kann wieder etwas in Bewegung kommen. Bleiben Sie im lebendigen Prozess, indem Sie Veränderungen akzeptieren, mitmachen - oder besser noch: selbst initiieren.

Entlasten Sie sich, werden Sie leichter, offener, freier.  
Stellen Sie sich selbst die Frage, was Sie wirklich benützen können von Ihrer Habe. Was davon Sie wirklich genießen können, was Ihnen zu Ihrer Weiterentwicklung verhilft. Scheuen Sie auch nicht davor zurück, Ihre Glaubenssätze zu überprüfen, Ihre Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen, in Ihren Körper hineinzuhorchen.

Dann schreiten Sie zur Tat: Mit einer großen Portion Dankbarkeit entlassen Sie alles Überflüssige in die Vergangenheit und blicken in die Zukunft!

Nichts ist vergleichbar mit dem Freiheitsgefühl nach einer Entrümpelung. Leichtigkeit, Frische, Hoffnung machen sich breit, und eine Gelassenheit, die man schon lange vermisste.

Und das ist einfach. Also Ärmel hochkrempeln und los! Gutes Gelingen und viel Spaß.  
Ihre Barbara Schütze