

Turbo für den Herbst

Lebensfreude.

Wie finde ich mein Glück?

Autorin Su

Busson fand ein Alphabet für die Seele, das hilft, Träume wahr zu machen.

Mit Energie die Dinge anpacken, vieles anders machen, seine Gedanken in neue Bahnen lenken: Gerade im Herbst ist die Suche nach Veränderung groß. Nach einem langen Urlaub will man durchstarten, alte Gewohnheiten abstreifen. Das Buch „Das Wachstums ABC“ (Orac, 22 Euro) der Wiener Psychologin Su Busson ist hier der perfekte Ratgeber für alle, die sich privat oder beruflich weiterentwickeln wollen. ÖSTERREICH am SONNTAG hat gemeinsam mit Busson das Buch als „ABC zum Glück“ für Sie zusammengefasst. Viel Spaß und Erfolg beim Lesen und Ausfüllen und Beherzigen der Tipps!



Art: Getty

Ihr ABC

A wie Anfang. Ich finde heraus, was ich in den nächsten zwölf Monaten gerne verwirklichen würde: Beherrzigen Sie drei Regeln: 1. In Ihrem Alltag verläuft vieles richtig. Machen Sie sich das bewusst. 2. Tun Sie öfter, was sich gut anfühlt. 3. Was fehlt oder falsch läuft, kostet Kraft. Werden Sie Energieräuber los: Notieren Sie, was Sie loswerden wollen und was Sie sich wünschen. Versuchen Sie in den kommenden 12 Monaten, Ihre Wünsche Schritt für Schritt umzusetzen und Negatives durch Positives zu ersetzen.

B wie Begeisterung. Ich weiß, wofür ich mich begeistere und was meine Lebensgeister weckt: Notieren Sie Ihre Kraftquellen – Tätigkeiten, Orte, Menschen. Und tun Sie immer wieder etwas davon.

C wie Checkliste. Ich erkenne mein Wachstumspoten-

zial im Wachstums-ABC: Füllen Sie den Test aus (siehe rechts oben) und wiederholen Sie ihn alle vier Wochen und insgesamt 12 Mal. Freuen Sie sich an Verbesserungen – von Woche zu Woche.

D wie Dankbarkeit. Ich bin dankbar für alles, was mir das Leben schenkt. Üben Sie ein Dankbarkeitsritual: Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit und fragen Sie sich, wofür Sie an dem Tag dankbar sein können. Notieren Sie alles in ein Tagebuch.

E wie Eigenverantwortung. Ich mache mein Handeln nicht von anderen Menschen und deren Zustimmung abhängig!

F wie Fokus. Ich behalte meine Prioritäten und das, was mir wichtig ist, jeden Tag im Auge. Übung: Nehmen Sie sich jeden Morgen fünf Minuten Zeit (siehe auch Schritt S). Schließen Sie die

Augen, atmen Sie tief. Fragen Sie sich, was an dem Tag das Wichtigste wird. Starten Sie so fokussiert in den Tag!

G wie Glaubenssätze. Ich erkenne blockierende Glaubenssätze und kann sie verändern. Fragen Sie Ihren inneren Verhinderer, was er zu einem Wunsch denkt. Hören Sie dann auf Ihre innere Stimme und fragen Sie sich, ob diese Glaubenssätze wirklich richtig sind, oder ob es nicht Alternativen gibt!

H wie Handeln. Ich tue, was ich tun kann. Wichtige Veränderungen sind mit Angst verbunden. Gehen Sie trotz Angst den nächsten Schritt. Fragen Sie sich, was Ihnen hilft, durchzuhalten (siehe auch Schritt B). Fragen Sie sich, wer Sie unterstützen kann (s. Schritt U)!

I wie Innere Führung. Ich vertraue und folge meiner inneren Führung. Ziehen Sie

sich für Entscheidungen kurz zurück (s. Schritt S). Nutzen Sie die Stille und hören Sie in sich hinein, was sich gut und richtig anfühlt.

J wie „Ja“. Ich sage „Ja“ zu mir selbst und bin bereit anzunehmen, was ist. Basteln Sie sich Karteikarten mit folgenden Sätzen: Ich bin wertvoll, so wie ich bin. Ich bin einzigartig. Ich habe Talente wie jeder Mensch. Ich bin liebenswert – auch mit meinen Fehlern und Schwächen. Ich darf sein, wie ich bin. Lesen Sie diese Karteikarten mehrmals täglich durch!

K wie Kongruenz. Ich und meine Wünsche passen zusammen. Überprüfen Sie, ob Ihr Wunsch Ihrem Wesen entspricht. Stellen Sie sich vor, wie sich fühlen, wenn Ihr Wunsch bereits in Erfüllung gegangen ist!

L wie Leo. Ich gönne mir Pausen zum Ausruhen und Kräf-