

Kurz vor dem Burnout entschied sich Su Busson dazu, ihr Leben drastisch zu verändern und zu tun, was ihr wirklich Freude macht. So sind auch ihre Bücher eine Inspiration und Ermutigung, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

„Es geht mehr als wir denken“

Wer würde nicht gern irgendwie anders leben? Zum Jahreswechsel nehmen wir uns meist vor, uns zu wandeln oder etwas in unserem Leben zu verändern. Meistens hapert es jedoch mit der Umsetzung. Nach dem Motto „das Leben ist halt kein Wunschkonzert“ fügen wir uns schon bald wieder in unser altbewährtes vermeintliches Schicksal. Mit ihrem Buch „Das Wachstums-ABC“ möchte die Lebensberaterin und Yogalehrerin Su Busson, Menschen dazu anregen, das Beste aus sich

und ihrer momentanen Situation zu machen. Die österreichische Autorin bleibt dabei nicht in der spirituellen Theorie stecken, sondern liefert zahlreiche praktische und konkrete Anregungen. Jedem einzelnen Buchstaben des Alphabets hat die 41-Jährige ein Thema gewidmet. So steht das B für Begeisterung, das M für Mut oder das V für Vertrauen. Die ersten Buchstaben A bis C sind Pflicht-Programm. Danach kann der Leser selber bestimmen, ob er das Buch der Reihe nach weiter le-

sen möchte oder sich auf die Themen konzentrieren möchte, die ihn intuitiv anziehen. Wir sprachen mit Su Busson:

Der Buchstabe A steht für Anfang. Im ersten Kapitel Ihres Buches soll der Leser sich klarmachen, was er in den nächsten zwölf Monaten wirklich will und eine Visionstafel kreieren. Funktioniert diese Methode denn?

Ja, die Methode ist praxiserprobt. Ich selbst mache das mindestens einmal im

Jahr. Tatsache ist: Wir haben in unserem Leben nur ein gewisses Maß an Zeit und Energie zur Verfügung. Sich selbst immer wieder klarzumachen, was man wirklich will, persönliche Entscheidungen zu treffen und Prioritäten für die nächsten Monate zu setzen, ist ein ganz wesentlicher Schritt, um sich im Alltag nicht zu verzetteln, die Gegenwart bewusster zu gestalten und die richtigen Weichen für die Zukunft zu stellen.

Leben gestalten möchte. Dabei haben mir Meditation, ein paar gute Bücher und einige Menschen sehr geholfen. So hab ich begonnen als Personal-Trainerin und Aerobic-Lehrerin zu arbeiten und nebenbei die Ausbildung zum Lebensberater zu machen. Der Rest hat sich dann einfach ergeben. Das war ein Entwicklungsprozess und ich durfte feststellen, dass mich das Leben auf wunderbare Weise auf meinem Weg unterstützt und leitet.

Es gilt herauszufinden, was möglich ist.

Sie machen in Ihrem Buch gleich eingangs klar, dass wer Veränderungen wünscht, aktiv werden muss und bereit sein muss, dafür Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen. „Von nichts kommt nichts“, schreiben Sie. Was machen Menschen falsch, bei denen sich trotz aller Anstrengungen keine positiven Veränderungen einstellen?

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Sich enorm anzustrengen ist leider keine Garantie für eine positive Lebensveränderung. Es geht im „Wachstums-ABC“ mehr darum, zu tun, was sich gut, richtig und stimmig anfühlt, der inneren Führung und der eigenen Freude zu folgen, konstruktiv zu denken, das Hier und Jetzt zu genießen, auch in schwierigen Situationen eine bewusste Wahl zu treffen, die Balance zu finden von Tun und Geschehen lassen, dankbar zu sein für das, was passiert, und dem Leben zu vertrauen. Das bringt eine positive Veränderung. Garantiert!

Bevor Sie Lebensberaterin und Yogalehrerin wurden, waren Sie als Kundenberaterin in der Werbung tätig. Sie waren erfolgreich, aber unglücklich. Wie haben Sie herausgefunden, was Sie wollten?

Angefangen hab ich damit, mich zu fragen, was ich wirklich will und wie ich mein

Mal ehrlich, manche Wünsche sind doch unrealistisch. Sachzwänge oder die Verantwortung für Kinder ersticken solche Pläne und Visionen meist im Keim.

Keine Frage, es gibt manche Wünsche, die sich nicht oder nicht mehr verwirklichen lassen. Sehr oft reichen aber kleine Veränderungen – kleine Schritte, die jetzt gerade möglich sind – um das eigene Leben zu bereichern und erfüllter zu gestalten. Oft geht aber weit mehr als wir denken. Wenn Sie mir 2008 gesagt hätten, ich werde neben meiner Arbeit in den nächsten fünf Jahren vier Bücher schreiben, hätte ich Sie ausgelacht. Wenn uns etwas wirklich wichtig ist und am Herzen liegt, dann finden wir in aller Regel einen Weg. Manches geht vielleicht in der momentanen Lebensphase nicht, aber zu einem späteren Zeitpunkt. Statt sich von dem entmutigen zu lassen, was alles nicht geht, gilt es herauszufinden, was möglich ist, und da anzufangen.

Das Gespräch führte Inge Behrens



Su Busson
Das Wachstums ABC
224 Seiten, € (D) 22,00
ISBN 978-3-7015-0558-6
Orac Verlag



„In seiner Mitte sein heißt, furchtlos, verantwortungsbewusst, klar und kraftvoll sein. Aus dieser Mitte wächst die Freude am Leben.“

Hinnerk Polenski



Hinnerk Polenski
In der Mitte liegt die Kraft
Mit Zen gelassen bleiben
in der Arbeitswelt
€ 14,95 [D]
978-3-89901-765-6

* Erhältlich in jeder Buchhandlung oder über den Verlag:
0521-560520
www.weltinnenraum.de

THESEUS

J. Kamphausen | München | 089-1100-1100