

---

## Inspiration als Initialzündung für deine Handlung

---

Seit 9 Monaten leben wir in einer ausserordentlichen Lage. Die ausserordentliche Lage ist präsent und dominiert die Medien, den Alltag, die Gedanken, unseren Körper und unsere Seele. Eine Schwangerschaft endet meist nach 9 Monaten mit der Befreiung und einer grossen Portion Glücksgefühlen. Wann endet die jetzige Unsicherheit, wann werden die Regeln gelockert, wann geht es wieder vorwärts und wann kann ich meine Bekannten wieder herzen?

Mit innerer Widerstandskraft und Stärke kannst du scheinbar unbezwingbares überwinden. Eine Nacht unter Sternenhimmel in einem Iglu in der Kälte vom Berninapass erscheint der Unmöglichkeit. Auf deine unüberwindbare Situation bereitest du dich vor, planst und rüstest dich aus. Du kennst deine Stärken und setzt diese ein, so kann es möglich werden.

Inspiration bringt dich nicht vorwärts, Inspiration ist die Initialzündung für deinen ersten Schritt und deine Handlung. Ein einfacher Mann (Jonny) aus Indien hatte grosse gesundheitliche Probleme. 3 Jahre bevor er starb, brachte er diese Worte über Daniel Indukuri nach Calgary. *«What happens to me, I can't control. My response to what happens to me, I can control. What happens to me is not as important than, what happens thru me!»* Frei übersetzt heisst das: Ich kann nicht kontrollieren oder wählen was mir passiert, meine Handlung und Antwort auf diese Ereignisse kann wählen und steuern. Verlasse die Rolle des Betroffenen und werde Beteiligter.

Unmögliche, herausfordernde, schwierige, bedrückende oder unsichere Situationen mit einer Handlungsantwort überwinden ist Resilienz. Diese innere Widerstandskraft und Stärke eignest du dir ab dem ersten Atemzug an und trainierst diese weiter. Gemeisterte Misserfolge ermöglichen Wachstum und «Next Level» Erfahrungen. Alfred Adler wünscht einem Kind Herausforderungen: *«Das Schönste, was eine Fee einem Kind in die Wiege legen kann, sind Schwierigkeiten, die es überwinden muss.»*

In dieser Welt stehen seit Jahrzehnten mehr Menschen in ausserordentlichen Lagen als du dir vorstellen kannst. Noch bevor du oder andere Menschen das Wort Resilienz erklären können, erlernen Sie es spielend in der Kindheit. Einige Persönlichkeiten wenden das Erlernte wiederkehrend, erfolgreich an, während andere mit sich und der bevorstehenden Situation hadern. Misserfolge beim Handeln können Ängste befeuern. Du hinterfragst dich als Persönlichkeit. Fehlender Mut verunmöglicht den nächsten Handlungsschritt. Wegweiser zum Erfolg erkennen und Schwierigkeiten überwinden braucht Ermutigung.

Ermutigung startet da, wo

- ehrliche Erbauung stattfindet
- Gleichwertigkeit gelebt wird
- Stärken erkennt und gelebt werden können
- Andere mich an meinen Grenzen ergänzen dürfen

Das ermöglicht dir, andere Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und ausprobieren. Wie ein Kind laufen erlernen muss, darfst du in diesem ermutigenden Umfeld widerstandsfähiger werden.

Wie startest du dieses Abenteuer und stärkst deine innere Widerstandskraft?

Entdecke dein Leben und was du schon alles umgesetzt hast. Stelle dir Fragen. Was möchtest du erreichen? Was möchtest du vermeiden? Was befürchtest du, beim nächsten Schritt?

Wenn du dich auf das Abenteuer Ermutigung, Eigenreflexion und Coaching einlässt, ist Stärkung, Veränderung, Resilienz möglich.

Im Abenteuer «The Hobbit» erzählt von J. R. R. Tolkien erlebte Bilbo Baggins mit 13 Zwerge und Gandalf einem Zauberer ein Abenteuer. Bevor sich Bilbo auf das Abenteuer einlässt, erfährt er in verschiedenen Schritten die Ermutigung für den ersten Schritt. *«In ihm steckt mehr als ihr, die Zwerge, erraten könnt, und noch einiges mehr, als er selbst erahnt.»*

Ermutigung und Stärkung hat Folgen. Du entscheidest dich für Schritte uns kannst wie Bilbo Geschichten erzählen, wenn du zurückkehrst.

Die wenigsten haben die Aufgabe wie Bilbo den Drachen Smaug zu überlisten. Unsere Schwierigkeiten sind anderer Natur. Leben als ausgepresste Zitrone oder als Kerze, die von beiden Seiten brennt, als stumpfes Messer oder krummer Nagel, als Adler im Käfig oder Schauspieler ohne Publikum, als Mutter ohne Kinder oder Chef ohne Verantwortung, als...

Welche Herausforderung steht vor dir? Wie gross ist der Berg, den du bewältigen solltest? Wie lange sind deine kalten Nächte? Wie unsicher bist du, dass an nächsten Morgen die Sonne auch für dich scheint?

Veränderung kommt nicht von Inspiration. Inspiration ist die Initialzündung für Veränderung, die aus deiner Handlung kommt.

Coaching bewegt. Stelle dir Fragen und beantworte sie.

- Was möchte ich erreichen?
- Was vermeide ich?
- Wovor habe ich Angst?

Höre dir genau zu und gönne dir eine gute Portion vor dir selbst.

*«Gönne dich dir selbst»* Bernhard von Clairvaux

