

Magic Moments

- Bewusst erleben und erinnern

Was war das bisher größte Erlebnis in Deinem Leben? Was war Dein magischer Moment im letzten Jahr, im letzten Monat, gestern und heute.

Wir hetzen in der heutigen Zeit oft von Arbeit zu Arbeit und nach Feierabend geht es mit Freizeitstress weiter. Dabei nimmt unser Gehirn so viele Impulse und Eindrücke mit – und wir machen es uns nicht bewusst.

Bei meiner Alpenüberquerung im September 2021 zu Fuß habe ich bewusst auf die magischen Momente jedes Tags geachtet, habe sie mir aufgeschrieben und überlegt, ob ich von diesem Moment etwas auf meine Arbeitsweise oder mein Verhalten übertragen kann. Und es war unglaublich, welche interessante neue Erkenntnisse ich durch die Unterhaltung anderer Teilnehmer und Bewältigung schwieriger Situationen über mich selbst erfahren habe. Und was ich durch die Reflexion gelernt habe.

Ich gehe seitdem aufmerksamer und bewusster durchs Leben. Ich achte auf mein Umfeld, meine KollegInnen, meine Umgebung, meine Familie und auf mich selbst.

Freue Dich auf einen spannenden Vortrag mit beeindruckenden, bewegenden Bildern und Übungen, wie auch Du Deine magischen Momente bewusst erleben kannst und Dich gerne und oft daran erinnerst.

