



Frohe Feiertage!

Frohes neues Jahr!

Dezember 2017

Moin moin aus Hamburg,

der Jahreswechsel ist für mich stets eine schöne Gelegenheit, an das Gute zu denken, das mir in diesem Jahr widerfahren ist und an die vielen wertvollen Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die mich in vielfältiger Form inspiriert und weitergebracht haben. **Danke dafür!**

Wir leben in einer Zeitenwende, in der Wirtschaft und Politik gerade ordentlich durchgerüttelt werden. Viele Menschen betrachten diese Entwicklung mit Sorge, während andere vor allem die Chancen sehen. Ich glaube, dass Beides stimmt: Digitalisierung und auch Globalisierung eröffnen großartige Möglichkeiten, die allerdings ordnungspolitischer Gestaltung bedürfen.

Trainer, Berater und Coaches sollten hier nicht nur über Veränderung und Agilität sprechen, sondern auch die Grundbedürfnisse nach Stabilität und Sicherheit im Blick haben. Die ‚Lust auf Neues‘ und der ‚Wunsch nach Gewissheit‘ sind im menschlichen Sein Pole, die einander bedingen. Fehlt die Balance, kann es kritisch werden. Für den Einzelnen und für die Gesellschaft.

Das Warten auf die ‚große‘ Politik ist ja nicht immer erfreulich. Doch jeder Einzelne kann etwas tun, um die eigene Balance, das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Hier ein paar Anregungen, ganz unvollständig und selbst weiterzudenken ...:

Meine Gedanken

- Ich konzentriere mich auf das Positive in meinem Leben!
- Ich bin dankbar für meine Erfahrungen. Sie bringen mich weiter.
- Ich achte bewusst auf die Signale meines Körpers und die Botschaften meiner Gedanken.
- Ich nehme mein Umfeld bewusst wahr und freue mich auch über Kleinigkeiten.
- Ich lasse negative Aspekte der Vergangenheit los und vertraue, dass meine Zukunft gut sein wird!
-

Mein Umgang mit der Zeit

- Ich schalte das Smartphone öfter aus!
- Und begrenze die Zeit für Social Networking!
- Feste Zeiten für Mails (lesen und beantworten)!
- Ruhige Stunde für konzentriertes Arbeiten vereinbaren und einhalten!
- Ich plane Zeit für Privates und Erholung fest ein!
-

Mein Beruf

- Ich wertschätze meine Arbeit und das, was ich geleistet habe.
- Wenn ich etwas ändern will gehe ich dies beherzt an!
- Ich traue mich, ‚NEIN‘ zu sagen!
- Ich traue mich, ‚JA‘ zu sagen!
- Ich höre auf ‚Notwendigkeiten‘ zu bejammern und finde eine alternative Lösung, die für mich okay ist.
-

Mein Beitrag zur Gerechtigkeit

- Ich warte nicht auf die Politik, sondern ...
- Gebe selbst großzügig Trinkgeld im Restaurant, im Hotel, dem Paketboten, u.a.
- Finde Geiz nicht geil und feilsche nicht um jeden Euro.
- Bezahle meine Angestellten und auch Dienstleister stets gut.
- Bin hilfsbereit und unterstützend im Rahmen meiner Möglichkeiten.
-

Mein Beitrag zu einer guten Politik

- Ich höre auf privat zu meckern und mische mich ein.
- Ich äußere mich mit Klarnamen in sozialen Netzwerken und formuliere stets sachlich.
- Ich trete einer Partei, einer Gewerkschaft, einem Verein bei und unterstütze diese aktiv.
- Ich engagiere mich ehrenamtlich in einem Bereich, der mir wichtig ist.
- Wenn ich Klima- und Umweltschutz für wichtig halte, unterstütze ich dies durch mein Kaufverhalten.
-

Ganz privat

- Ich nehme mir Zeit für mich selbst. Ich bin mir selbst wichtig!
- Ich nehme mir Zeit für meine Familie und für meine Freunde!
- Ich ernähre mich gesund!
- Ich bewege mich gern und treibe Sport! Wenn ich es bisher nicht gern tue, mache ich es trotzdem!
- Ich gehe grundsätzlich freundlich mit anderen Menschen um! Wo es angebracht ist, setze ich Grenzen!
-

‚Wenn Du es eilig hast, lasse Dir Zeit!‘ Auch wenn Vieles in unserem Leben schnelllebig geworden ist, so ist auch in modernen Zeiten Geschwindigkeit kein Wert an sich. Im Unterschied zu früher müssen wir heute unsere – notwendigen – Pausen bewusster selbst setzen. Den richtigen Umgang mit digitalen Medien und Werkzeugen müssen wir erst noch lernen. Dies wird uns gelingen, wenn wir uns mit Zuversicht, Neugier, dem Verzicht auf jederzeitige Perfektion und Humor auf den Weg machen.

Dass die Fähigkeit zu Ruhe und Gelassenheit sinnvoll ist für ein gelingendes Leben, würden wohl die meisten Menschen bejahen.

Wie wir Menschen dies für uns herstellen können, ist allerdings individuell verschieden.

Ich kann beispielsweise super abschalten beim Kochen oder backen.

Hier ein Rezept für ca. 35 weihnachtliche Cantuccini, schnell gemacht und sehr lecker!



2 Eier
70 g Butter, in Stücken
180 g Rohrzucker
1 Prise Salz
2 TL Lebkuchen- oder Glühweingewürz
1 TL Backpulver
250 g Dinkelmehl Type 630
120 g getrocknete Feigen, klein geschnitten
30 g getrocknete Cranberries
150 g ganze Mandeln

1. Belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor.
2. Halten Sie ein zweites Backblech bereit.
3. Verarbeiten Sie alle Zutaten zu einem Teig. Den Teig zu 3 Laiben formen (Durchmesser ca. 4 cm). Falls Sie einen Thermomix haben: Im Teigmodus 1 Minute.
4. Backen Sie die Laibe auf der mittleren Stufe 25-30 Minuten.
5. Ziehen Sie die Laibe auf ein kühles Backblech und lassen Sie sie ca. 5 Minuten ruhen.
6. Schneiden Sie die Laibe mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Scheiben, verteilen Sie diese auf dem noch warmen Backblech und backen nochmals 12 bis 15 Minuten bei 180 Grad.
7. Abkühlen lassen und dann entweder gleich begeistert essen oder in einer Blechdose vor der Familie schützen.

Ich wünsche erholsame Weihnachtstage und ein in jeder Hinsicht gelingendes neues Jahr 2018!

Ganz herzliche Grüße aus Hamburg

Karin Fontaine