

Ziele und Visionen verwirklichen

FW Kleinheubach: Frauenfrühstück »Meine Lebenszeit«

KLEINHEUBACH. »Leben Sie ihr Leben oder werden Sie gelebt?« – Diese Frage zog sich wie ein roter Faden durch das Frauenfrühstück der Freien Wähler am vergangenen Sonntag in der Sportgaststätte Eintracht. Diplom-Mentaltrainerin Barbara Fäth hatte einige Übungen und Tests zur Beleuchtung dieser Frage dabei.

Zu Beginn wurde bei afrikanischer Musik alles Belastende »abgeschüttelt«. Die Frage »Was ist meine Vision von einem guten Leben und wie kann ich diese Vision verwirklichen?« wurde von den zahlreichen Teilnehmerinnen kontrovers diskutiert.

Inbesondere die Frage, inwieweit eine Frau das eigene Leben vor dem Hintergrund familiärer und anderer Verpflichtungen beeinflussen oder gar verändern kann, wurde beleuchtet. »Wer selbst kein Ziel hat, kümmert sich

um die Ziele der Anderen«, mahnte Referentin Fäth die Anwesenden. Selbst kleine Dinge zu verändern könne helfen, den eigenen Zielen und Visionen ein Stück näher zu kommen. Auch die Liebe zu sich selbst, spielt eine entscheidende Rolle. Fäth: »Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht lieben.«

Eine Selbstüberprüfung »nehme ich mein Leben noch leicht?« ist von Zeit zu Zeit notwendig, ebenso wie Freiräume zu schaffen und ab und zu die Sicht auf die Dinge zu ändern. Eine Übung, wie man dem eigenen Inneren zulächeln und sich die schönen Dinge des Lebens bewusst machen kann, rundete den Sonntagvormittag ab. Seminarleiterin Fäth gab den Frauen ein Zitat von Robert Betz mit auf den Weg: »Der Sinn deines Lebens ist der, den du ihm gibst.«

Stefan Danninger