

Ich bin 32 Jahre alt, weiblich, ledig und kinderlos und habe mein Leben bisher als etwas betrachtet, das ich irgendwie meistern muss. Gedanken und Ideen für eine sinnvolle Zeit hatte ich schon immer genügend, aber ich scheiterte immer wieder an meiner negativen Grundhaltung. Bei Problemen resignierte ich schnell und traute mir auch selbst nicht zu, diese in Angriff zu nehmen. Ich fühlte mich immer irgendwie von "außen" bestimmt und beeinflusst. Ich wälzte die Schuld an meinen Problemen auf äußere Faktoren ab und fühlte mich dabei machtlos.

Das 10-wöchige Selbstbewusstseins-Training, das ich durch Sylvia Tröstl kennenlernen durfte, nahm ich eigentlich nur in Anspruch, um meine Zeit zu vertreiben und weil ich dachte, es könne ja nicht schaden - bei dem geringen Kostenaufwand.

Dass ich in diesen 10 Wochen dann so viel erfahren habe, hat mich dann aber doch sehr überrascht und beeindruckt. Ich konnte in dieser Zeit viele Dinge als gut erkennen, die ich eigentlich schon immer kannte, aber nicht dachte, dass sie so wichtig für ein zufriedeneres Leben sind. Ich habe erkannt, dass nicht nur das Gedankenmachen und Problemlösen sinnvoll sind, sondern dass wenige positive Tätigkeiten, die ganz bewusst ausgeführt werden, viel energievoller und stärkender sind.

- Ich habe gelernt, mich selbst in der kleineren und größeren Krisen aufzufangen, ohne dabei von äußeren Faktoren (Wetter, Partner, Fernsehprogramm) abhängig zu sein.
- Ich habe gelernt, auch in schwierigen Situationen das Gute zu erkennen, und sei es auch nur die Erkenntnis, dass ich hier eine Aufgabe zu lösen habe, um mich weiter zu entwickeln.

Dadurch, dass ich heute in der Lage bin, mich und meine Mitmenschen freundlicher zu betrachten, erlebe ich viel öfter die kleinen Glücksmomente, die unser Leben so bereichern können.

Für mich ist die Welt heller und freundlicher geworden, und ich muss mein Leben nicht mehr nur meistern, sondern ich kann es auch immer öfter genießen.

Speyer, 24.04.01

