

12.04.2023

Alles neu – macht der Frühling – Das Frühjahr als Kick-Off-Moment für eine Sitzung mit sich selbst?

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie eigentlich einmal resumiert, inwiefern Sie Ihre „guten Vorsätze“ von Beginn des Jahres umgesetzt haben?

Mit den „guten Vorsätzen“ ist das ja so eine Sache. Ich frage mich immer wieder, warum man mit der Umsetzung sogleich im neuen Jahr beginnen soll.

Wenn ich bedenke, dass es in der Natur die Winterruhe gibt – viele Tiere machen Winterschlaf, Bäume, Blumen ruhen auch- dann müssten wir Menschen doch auch einen Gang „runter schalten“, uns etwas besinnen, ausruhen. Aber was machen wir? Das neue Jahr wird genau so begonnen, wie es möglicherweise stressreich Ende des vorherigen Jahres beendet worden ist.

Ich bin der Meinung, man kann seine guten Vorsätze auch im Frühling beginnen, wenn die Natur erwacht, die Tiere aus ihrem Winterschlaf kommen und die ersten Sonnenstrahlen wärmen.

Ich habe in der Osterzeit ein kleines Interview mit der Dina Unfried, psychologische Astrologie, geführt, um dem Aspekt eines „Neuanfangs“ im Frühjahr näher zu kommen. Das Interview können Sie im Folgenden lesen.

Karin Schleines:

Frau Unfried, Wann beginnt und endet eigentlich das Jahr der Tierkreiszeichen? Und ist die Zeit im Frühling prädestiniert, den inneren Schweinehund zu überwinden und zu beginnen, die seinerzeit gesteckten guten Vorsätze im Frühling zu beginnen statt an Neujahr?

Dina Unfried:

Das astrologische Jahr beginnt mit Frühlingsanfang. Und die Zeit passt gut, jetzt mit Energie für eine Art „Neuanfang“ zu sorgen. Pluto ist am 23. März in den Wassermann gewechselt, und das ist ein Zeichen für eine neue Zeitphase kann man sagen. Und interessant ist es, dass das astrologische Jahr mit dem Fischezeichen endet. Es kommt zu einem Abschluss. Umso günstiger kann es sein, dass jetzt Platz für etwas Neues geschaffen werden kann. Und dann ist da ja noch dieser Fischeneumond. Der Mond gibt viel Energie für einen Neubeginn und Hoffnung etwa zwei Tage vor Frühlingsbeginn.

Karin Schleines:

Ist das eine gute Zeit, um einmal die vergangenen 12 Monate zu reflektieren, sich zu fragen, was gut war, was man verbessern kann?

Dina Unfried:

Die Zeit dafür ist mega. Sie hat eine gewisse Spiritualität um zu reflektieren und in Folge auch zu einer Selbsterkenntnis zu gelangen. Wichtige Fragen sind hierbei z. B. „Wo stehe ich gerade?“ „Wo stecke ich noch in alten Schuhen“? „In welchen Gruppenzwängen steckt man möglicherweise fest“? Und was kann ich möglicherweise ändern?

Das führt dann letztlich zur Frage „Wie frei bin ich wirklich“? Was sind denn meine „Werte“?

Ein Praxisbeispiel: Viele sind in den Social Media aktiv. Viele aber können vom „Daddeln mit Handy oder Tablet im Internet“ nicht lassen. Da stellt sich dann die Frage, inwieweit man sich da „mitziehen“ lässt. Und dann kommt die weitere Frage: Wie kann ich mich vielleicht da etwas herausziehen? Wie finde ich eine gute Balance zwischen Online- und Offlineaktivitäten. Gibt es Möglichkeiten, sich wieder einmal mit Gleichgesinnten persönlich von Angesicht zu Angesicht zu treffen.

Karin Schleines:

Das heißt, Frühjahrsputz, aus welcher Perspektive man auch immer, ist aktuell angesagt: Aufräumen sowohl im Haus als auch bei sich selbst.

Dina Unfried:

Ja, so kann man das sagen.

Karin Schleines:

Sie haben vorhin den Aspekt der „Spiritualität“ genannt. Was bedeutet dieser Begriff eigentlich im Business?

Dina Unfried:

Ich sage mir das so: Es gibt in mir eine Strategin, die einen Plan hat, ein Ziel verfolgt, aber auch den Erfolg berechnet, klug vorausschaut. Aber diese Strategin ist verbunden mit der Intuition. Meine Entscheidungen basieren auf der inneren Strategin und der Intuition, meinem inneren Bauchgefühl. Da geht's um die Frage: Was sagt dieser messerscharfe Verstand und was mein Herz. Die Kombi Verstand und Intuition, und folgend entsprechende Entscheidungen treffen, das ist für mich Spiritualität.

Vielen Dank für das Interview Frau Unfried.

Mein Fazit: Also, Das Klischee Frühjahrsputz ist kein Klischee, es passt in die Zeit. Ordnung schaffen zu Hause, im Büro gehört dazu, aber auch selbst einmal durchatmen und mit viel Energie in die wärmere Jahreszeit starten.

Im nächsten Blogbeitrag geht es denn auch weiter mit der Thematik „Zeitmanagement“, und zwar dem Teil 2.

Ich wünsche Ihnen allen nun ein schönes Wochenende.

Bleiben Sie inspiriert.

Viele Grüße

Karin Schleines