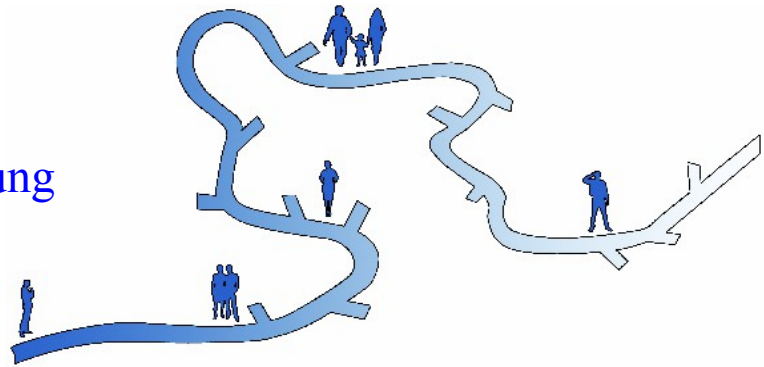


# DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für  
Persönlichkeitsentwicklung  
Lebensberatung und  
Psychotherapie



**GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.**

---

## Rundbrief Nr. 4, im November 2013

### **Inhalt:**

Warme Worte.....	2
„Um acht wollten sie kommen“.....	3
Buchtipp: „Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht“ von Jens Baum .....	5
Veranstaltungen .....	8
Ausblick 2014 / Adventsangebot zur Klangschalen-Massage .....	10
Gedicht „Veränderungen“.....	11

### LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,  
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen  
Osloer Strasse 28  
53117 Bonn  
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de)  
[www.praxis-lebenswege.de](http://www.praxis-lebenswege.de)  
[www.burn-out-beratung.de](http://www.burn-out-beratung.de)  
[www.lebenswege-blog.de](http://www.lebenswege-blog.de)



## Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den vierten Rundbrief der Praxis Lebenswege. Die ersten drei sind im Mai, Juni und August erschienen. Auf Wunsch kann ich Sie Ihnen gerne noch (einmal) zu-mailen. Der angekündigte Lebenswege-Blog ([www.lebenswege-blog.de](http://www.lebenswege-blog.de)) ist mittlerweile online, dort können Sie viele der Beiträge auch kommentieren.

Heute gibt es zwei Themen:

- Ein Beitrag zu einer Erfahrung **mit Achtsamkeit im Alltag** und
- einen Buchtipp: „**Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht. Strategien in schwierigen Zeiten**“.

Dazu wie immer die Veranstaltungshinweise, eine Gutscheinkarte zum Advent und wie immer etwas Besinnliches zum Abschluss mit dem Titel: „**Veränderungen**“. Der Verfasser ist mir unbekannt, es kursieren verschiedene Zuschreibungen dazu im Internet. Ob das jeweils nur zitiert wurde oder der/die echte UrheberIn ist, weiß ich nicht. Wenn es jemand genau weiß, bitte ich um eine kurze Mitteilung.

- Sie möchten den Newsletter **abbestellen**? Bitte eine E-Mail an [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de) mit „Nein“ oder „Bitte Löschen“ im Betreff oder Text und ich nehme Sie sofort aus meinem Verteiler.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die Mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen.
- Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung ebenfalls unter [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de).

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen.

**Die aufgeführten Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.**

Für heute verbleibe ich mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch eine besinnliche Adventszeit ohne „Vorweihnachtstress“!

*Winfried Wershofen*

## Um 8 Uhr wollten sie kommen... oder „Überlegen Sie, wie Sie einen Fluss überqueren, erst dann, wenn Sie am Fluss angekommen sind!“

Um 8 Uhr morgens wollten sie kommen, die Maler, um Fenster sowie die Haus- und Terrassentür von außen zu streichen. Ich möchte doch bitte schon mal alles freiräumen von den Fensterbänken und vor den Fenstern. „Alles“ meint 5 Räume, 1 WC und 2 Bäder, die Dachgeschossräume hatten zum Glück erst vor ein paar Jahren neue Fenster erhalten.

Morgens 7.30 Uhr, meine Tochter bricht zur Schule auf. Draußen regnet es derweil immer mal wieder. Es fesselt, wie man hier im Rheinland sagt.

„Alles frei räumen“ erinnere ich mich... Wäre also jetzt dran. Ich zögere...

Na, wer weiß, ob sie pünktlich sind, sie bei dem Wetter arbeiten können oder ob sie überhaupt kommen. Beim ersten Termin zum Abschätzen des Arbeitsaufwandes hatte mich der Chef glatt draufgesetzt.



Also mache ich erst einmal **mein Ding**.

Nur zwei Fensterbänke leer geräumt, paar Bücherstapel aus dem Weg geschoben und dann erst einmal den PC hochgefahren. Auch wenn sie im Arbeitszimmer ans Fenster müssen, den PC brauche ich heute so wieso den ganzen Tag immer wieder und die sperrige Schreibtischplatte direkt vor dem Fenster daneben kann ich eh nicht alleine heben. An der Haustür oder im Bad könnten sie sofort loslegen, bis das Andere frei geräumt ist.

Ich fange solange mit meinen üblichen PC-Arbeiten an und komme um diese für mich doch recht frühe Arbeitszeit erstaunlich schnell in den sogenannten **Flow**, dem „Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit“.

Ich mache eine kurze Pause, es ist schon 8.30 Uhr und keine Handwerker in Sicht. Ich rufe auf dem Handy an, wo sie denn blieben. „Ja wir stecken im Stau und überhaupt, es regnet, wer weiß, ob wir überhaupt streichen können“.

**Aha, zwei Parteien, ein Gedanke!!**

Um 9.15 Uhr klingeln sie dann, kurzer Fenster- und Wettercheck, der Regen wird stärker. „Das können wir heute nicht machen. Der Lack ist auf Wasserbasis und bei der Feuchtigkeit zieht der zu viel Wasser und verläuft. Morgen wieder bei besserem Wetter....“

Sie waren freundlich, die Verspätung tat ihnen sichtbar leid und sie bemühen sich gute Arbeit abzuliefern und nicht zu schlampern. Es gibt sie also noch, die viel gelobte und so oft vermisste Handwerkehre! Am nächsten Tag kamen sie dann, ich habe in den Räumen frei geräumt, während sie schon an der Haustür loslegten und am nächsten Tag waren sie mittags fertig.

## **Aber warum schreibe ich das aber jetzt hier auf?**

Nun, es hat mir wieder etwas klar gemacht. Und das könnte auch für Sie interessant sein.

- Sie können **Ihre Zeit** und unerwartete Zeitfenster bis zu einem Termin **fruchtbar nutzen** und nicht nur abwarten. Es muss ja nicht mit Stress geschehen.
- Machen Sie sich in Ihrer Zeit- und Arbeitsteilung **nicht von anderen abhängig** („Ich fange jetzt nicht an zu arbeiten, sie könnten ja gleich da sein“). Das kennen Sie vielleicht auch von unpünktlichen FreundInnen?!
- **Es war gut**, dass ich nicht in 5 Zimmern alles schon unnötig frei geräumt hatte und mir bis zum nächsten Tag „alles im Weg stand“.
- **Es war ein gutes Gefühl, meiner Intuition zu folgen**. Manchmal sind es die kleinen Entscheidungen, die ein zufrieden machen, weil sie „sitzen“ und richtig waren.

Das ist doch eine Kleinigkeit, denken sie vielleicht. Ja, richtig! **Aber es sind doch diese vielen gut erledigten Kleinigkeiten im Alltag, die uns ein gutes Gefühl schaffen. Und viele kleine Ärgernisse können uns schnell den Tag versauen.** In die aktuelle Diskussion um das Thema „Achtsamkeit im Alltag“ passt diese kleine Episode sicher gut hinein.

Ich glaube auch, dass das Beachten dieser vermeintlichen Kleinigkeiten unseren Blick für die größeren Entscheidungen schärft und sicherer macht.

Was es mit der Überschrift „Überlegen Sie, wie Sie einen Fluss überqueren, erst dann, wenn Sie am Fluss angekommen sind“ auf sich hat, lesen in dem nachfolgenden Buchtip. Darin werden nicht nur die kleinen Entscheidungen wie jetzt, sondern auch die großen Entscheidungen unseres Lebens diskutiert.

- **Kennen Sie solche intuitiven Entscheidungen? Aus ein unguten Bauchgefühl heraus getroffen, nach denen Sie hinterher sagen: „Das war genau richtig“, gut, das ich meiner Intuition gefolgt bin!**

Ich freue mich von Ihnen und Euch zu hören.

---

Foto: [PeeF/pixelio.de](https://www.piefpixelio.de)

## [Buchtipps: Jens Baum „Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht“](#)

Im obigen Beitrag habe ich mit dem Spruch:

**„Überlegen Sie, wie Sie einen Fluss überqueren, erst dann, wenn Sie am Fluss angekommen sind!“** auf ein Buch von Jens Baum verwiesen.

Dieses trägt den Titel: **„Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht. Strategien in schwierigen Zeiten“** und ist mittlerweile in der 11. Auflage im Kösel-Verlag erschienen (ISBN 346 6305 713).

Dieses Buch begleitet mich nun schon seit mehreren Jahren beruflich wie privat. Beruflich, indem ich Ideen oder Zitate daraus in meinen Seminaren einsetze. Privat, weil es mich immer wieder anregt, über eigene Erfahrungen oder Sichtweisen neu nachzudenken.

Es gibt ja Tausende von Ratgebern zu den verschiedensten Themen von durchaus sinnvollen Reparaturanleitungen für das eigene Automodell oder fragwürdige Bücher, die das ewige Glück in

wenigen Tagen verheißen.



Jens Baums Buch gehört für mich eindeutig zu den Sinnvollen. Vor allem weil er die Krise, aus der das Buch (mit)heraus helfen möchte, **am eigenen Leib erlebt hat:**

Als erfolgreicher Frauenarzt in eigener Praxis hatte er sich finanziell „verhoben“, fiel danach bei dem Versuch der Schuldentilgung auf kriminelle Immobilienberater rein und verlor dadurch letztlich seine Praxis. „Hinzu kam der Verlust an Ansehen, ich erfuhr Verachtung, hörte wegen des Praxisverlustes von bösen Gerüchten, kurz: Ich stürzte tief...“ (Seite 10).

Mit welchen Einstellungen er sich aus diesem tiefem Loch wieder herausarbeitete, ist einer der lehrreichsten und anregendsten Begleiter, die ich lesen durfte. Nach einiger Zeit als Therapeut in einer psychosomatischen Klinik arbeitet er heute wieder eigener Frauenarztpraxis in der Nähe von Ulm.

Er zeigt auf, wie es ihm (und uns) möglich ist, die „innere Ruhe und Zufriedenheit, den inneren und äußeren Reichtum, die Erfüllung im Leben zu finden.“ (S. 11).

Wichtig ist es dafür, **die eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen radikal in Frage zu stellen**. Ob sie für mich selbst und meine Familie weiterhin hilfreich und förderlich sind. Oder uns zu sehr an einer guten Entwicklung behindern. Damit verbunden ist die Übernahme der eigenen Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Gefühle. **Wir alle sind selbst der "Chef" und "Dirigent" in unserem Leben!**

Dazu kann gehören, die Verantwortung für unser Leben absolut zu übernehmen. Klar, werden Sie sagen, mache ich, kenne ich von vielen Einträgen in verschiedenen Blogs und aus schlaun Büchern.

Wirklich? Wie oft sehen Sie sich manchmal noch als Opfer, dem etwas „geschieht“? Opfer Ihrer Kindheit, Ihrer Umgebung, Ihres Partners, Ihres Chefs, Ihrer Sorgen und Probleme, der Euro-Krise und so weiter...? Alles geklärt für Sie, kein Thema? **Dann lohnt das Buch sich für Sie vielleicht nicht!!**

Für die anderen, die solche Empfindungen durchaus noch von sich kennen: Jens Baum begleitet Sie auf den folgenden 200 Seiten dabei, wie das konkrete „Verantwortung übernehmen“ genau aussehen könnte. Ich schreibe bewusst „KÖNNTE“, denn jeder Weg verläuft anders. Da ist ein zu enges 1:1 Übernehmen seiner Erfahrungen kaum möglich und auch nicht gewünscht. Aber die Übernahme einzelner Sichtweisen kann schon recht weit führen.

So habe ich mir den oben genannten Satz: „Überlegen Sie, wie Sie einen Fluss überqueren, erst dann, wenn Sie am Fluss angekommen sind!“ gerne in mein Schatzkästlein übernommen.

Wie oft habe ich mir - etwa vor einem Seminar - unnötige Gedanken gemacht; über die TeilnehmerInnen, die Räume, den Veranstalter, meine mögliche Tagesform... und es kam doch ganz anders, als ich mir ausgemalt hatte. Das heißt ja nicht, ganz unvorbereitet anzureisen, aber auch, **sich nicht mit unnötigen Grübeleien vorher die Laune zu verderben.**

Bezogen hat Baum diesen Satz auf das Beispiel eines vom ihm ausgedachten Siedler-Trecks in den USA, die im 19. Jahrhundert auf dem Weg nach Westen auf einer Anhöhe in der Ferne den weiten Mississippi entdecken. Und sich nun zwei Tage bis zum Erreichen des Ufers sorgen, ob der breite Fluss das Ende ihres Trecks in den Westen darstellen wird.

Doch kaum angekommen, sind die Sorgen unbegründet, denn die Späher entdecken eine Furt, die ein problemloses Überqueren des mächtigen Flusses ermöglicht.

Vielleicht kennen Sie das auch manchmal von sich, dass Sie sich vor kommenden Ereignissen lange und energieraubend die schlechteste aller Möglichkeiten vorstellen. So schreibt Baum zu recht: „**Fast alle Sorgen um etwas erweisen sich im Nachhinein als unnötig.**“

Schön ist auch der Satz „**Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dorthin fließt Ihre Lebenskraft**“. Den Satz kennen manche von Ihnen vielleicht noch in alter Form aus den Selbsterfahrungsseminaren der 80 und 90er Jahre: „**Gedanken haben Kraft**“. Es geht um die innere Ausrichtung unseres Lebens, um Vertrauen, um Zuversicht, ums Loslassen hinderlicher Gedankenmuster.

**„Sie können nicht mit den gleichen Denk- und Verhaltensmustern, mit denen Sie in die Krise geraten sind, aus dieser wieder herausfinden.“**

Das erlebe ich immer wieder zum Beispiel bei der Beratung von KlientInnen mit Burn-Out-Gefährdung, die mit hohem Perfektionismus und enormen Stundeneinsatz versuchen, den drohenden Zusammenbruch aufzuhalten. Was unvermeidlich zum Scheitern verdammt ist! Denn es geht um Loslassen, um Geschehen lassen mit allen Konsequenzen. Was bei Burn-Out heißt, die eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen müssen komplett überprüft und umgestellt werden. Vegleichbar mit der Neuformatierung einer viren-verseuchten Festplatte eines PCs.

So geht es inspirierend weiter durch das Buch...

- Über den Umgang mit der **eigenen Energie** („Haben Sie bislang gute Erfahrungen damit gemacht, die fehlende Energie bei anderen zu suchen?“)
- **Schuldzuweisungen** („Das Festhalten an den erbärmlichen Taten anderer heißt, deren Werk an Ihnen heute fortzusetzen“)
- **Loslassen** („Die Realität akzeptieren heißt nicht, sie gutzuheißen, sondern sie als Herausforderung anzunehmen“) oder
- **Resonanz und Spiegel** („Es ist unmöglich, negative Gedanken zu haben und gleichzeitig Lebensfreude zu spüren“).

Ein wahre Fundgrube an Weisheiten, Ideen und Anregungen. Vielleicht kennen Sie diese und ähnliche Gedanken schon aus Ihrer Beschäftigung mit sich und ihrem eigenen Lebensweg. **In Ihrer Schlüssigkeit und Konsequenz habe ich selten eine solche fundierte und fruchtbare Zusammenstellung gefunden.**

Noch ein Schmankerl zum Abschluss:

**„Nur wenn sie dem Leben vertrauen, wird das Leben auch Ihnen vertrauen bzw. Ihnen auch Gutes anvertrauen.“**

Ich hoffe, ich konnte Ihnen/Euch ja etwas Lust auf die Lektüre machen, ohne das ganze Buch schon vorwegzunehmen.

**Auch wenn es schon ein paar Jahre auf dem Markt ist, finde ich die Lektüre immer noch sehr lohnend. Deshalb erscheint es ja schon in der 11. Auflage.**

Ich freue mich von Ihren und Euren Eindrücken zu hören!

# Veranstaltungen Dezember 2013 – April 2014



## Kurse, Seminare, Vorträge in Bonn

### ➤ **Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene**

Montagabend, ab 27. Januar 2014, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten je 115.- €

### ➤ **Autogenes Training Vertiefungskurs**

Montagabend, ab 27. Januar 2014, 19.30 - 20.45 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten 115.- €

### ➤ **Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)**

Montagnachmittag, ab 27. Januar 2014, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten: 115.- €

### ➤ **Progressive Muskelentspannung**

Dienstagnachmittag, ab 28. Januar 2014, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine

Ort: Wird noch bekannt gegeben

Kosten: 115.- €

### ➤ **Sicher und gelassen im Stress - Wege zur Burn-Out-Prophylaxe**

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

Kurs: Mittwochabend, ab 5. Februar 2014, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf, Margarethenplatz,(angefragt), Kosten 130.- €

**Diese Kurse/Kompaktseminare (Grundkurse Autogenes Training für Erwachsene und Kinder, Progressive Muskelentspannung, Sicher und gelassen im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.**

### ➤ **Schnuppertermin: „Klangschale“ – Kennen lernen, Fantasiereise und Massage**

Dies ist ein Angebot, erste Erfahrungen mit Klangschalen und Klangschalen-Massage zu machen und ihre Wirkung kennen zu lernen. Ich biete Ihnen Klangreisen und Fantasiereisen mit Klängen und Gong an, Sie lernen verschiedene Klangschalen und die Arbeit damit kennen und können einander eine erste Klangschalen-Massage selbst geben.

Sonntag, den 8. Dezember 2013 10.30 - 16.00 Uhr, Ort: St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt). Kosten: 55.- €

### ➤ **Intensivtag Entspannung in der (hektischen?) Adventszeit**

An diesem Tag führe ich Sie in verschiedene Entspannungstechniken ein. Neben der Information geht es natürlich vor allem, darum diese in der Praxis auszuprobieren. Sie erfahren etwas zum Autogenen Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, zu Wahrnehmungs-



und Achtsamkeitsübungen, zu mentalen Übungen, zu Fantasiereisen, zu Klangreisen, zum Wohlfühlort.

Samstag, den 7. Dezember 2013, 10.00 - 18.30 Uhr, Ort: St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt), Kosten: 85.- €

## Ausbildungen außerhalb von Bonn

### ➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Kassel. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten klicken.

Freitag/Samstag, 7 - 9. März und 11. - 13. April 2014, 2 Wochenenden, 36 Ustd., ohne Übernachtung, Kosten Ort: Paracelsus Schule Kassel, Friedrichsplatz 8

### ➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training, Mittel-/Oberstufe (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Kassel. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten klicken.

Donnerstags, 27. - 29. Juni 2014, 1 WE, 20 Ustd  
Ort: Paracelsus Schule Kassel, Friedrichsplatz 8

Wochenende 23. - 25. Mai 2014, 18 Ustd.  
Ort: Paracelsus Schule Tübingen, Derendinger Str. 40 /2,

### ➤ **Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Dienstags, ab. 29. April 2014, 17.00 - 22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd,  
Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47



Die Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.

**Vielleicht möchten sie auch eines der genannten Themen in Ihrer Einrichtung als Inhouse-Seminar anbieten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam ein passendes Veranstaltungsdesign für Sie entwickeln können.**

**Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:**  
[www.praxis-lebenswege.de/2.html](http://www.praxis-lebenswege.de/2.html)

## [Ausblick auf 2014](#)

Ich werde 2014 verstärkt Seminare mit Selbsterfahrungsanteilen zu verschiedenen Themen in Bonn anbieten. Sie finden in der Regel am Samstag oder Freitagnachmittag/Samstag statt. Die bisher schon feststehenden Themen sind:

- „**Oh mein Papa...**“, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- „**Wie meine Mutter...**“, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- „**Eigentlich möchte ich...**“, Seminar für all die offenen (und verborgenen) Wünsche
- „**Familienbande**“, Bindungen und Beziehungen in meiner Familie, Mein Familienhaus
- „**Grenzen**“, Begrenzen, abgrenzen und sich öffnen

Wenn Sie sich dafür vormerken lassen und rechtzeitig über die genauen Termine informiert werden möchten, bitte ich um eine kurze Rückmeldung.

---

## [Advents-Gutscheinaktion für Klangmassagen](#)

Nach dem Ende meiner Ausbildung zum Klangmassage-Praktiker nach Peter Hess im Sommer biete ich seitdem mit Erfolg Klangschalenmassagen an.

Zum kommenden Advent gibt es eine besondere Aktion.

Ab 1. Dezember biete ich zweimal fünf Gutscheine zu Sonderpreisen an:

- Der Gutschein für eine Klangmassage kostet dann **40.- € statt 50.- €**.
- Der Gutschein für drei Klangmassagen kostet **110.- € statt 150.- €**.

Sie erhalten einen ansehnlichen gedruckten Gutschein zum Verschenken oder selbst verwenden. Die Gutscheine sind übertragbar, also auch gemeinsam für eine Familie nutzbar. Da es eine Sonderaktion ist, ist die Gültigkeit auf ein Jahr beschränkt. Wenn Sie sich oder Ihrer Familie etwas besonderes in der Adventszeit gönnen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.

**Die Aktion beginnt am 1. Dezember 0.00 Uhr. Wenn die 10 Gutscheine vergeben sind, ist Schluss. Mehr zur Klangmassage unter [www.praxis-lebenswege.de/15.html](http://www.praxis-lebenswege.de/15.html)**



---

Foto: Peter Hess Institut, Ulezen

# *Veränderungen*

*Ich gehe die Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein.  
Ich bin am Ende und ich bin hilflos.  
Aber ich kann nichts dafür.  
Es dauert ewig, hier wieder herauszukommen.*

*Ich gehe die gleiche Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich tue, als nähme ich es nicht wahr.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, dass ich wieder drinstecke.  
Und wieder dauert es lange, bis ich endlich herauskomme.*

*Ich gehe die gleiche Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich sehe, dass es da ist.  
Es ist schon Gewohnheit.  
Ich falle wieder hinein.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Ich kann sehr wohl etwas dafür.  
Ich steige sofort heraus.*

*Ich gehe die gleiche Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich gehe drum herum.*

*Ich gehe eine andere Straße hinab.*

*(Verfasser unbekannt)*