



Zuhause und dazu- gehören	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit	Spiritualität	Altern
---------------------------------	-------	----------	--------	-------------	------------	---------------	--------



LifeDesigning als Philosophie
Ziel der Reise
Start der Reise
Eigenverantwortung
Verlorensein
Herausforderung
Balance

Start der Reise

Es braucht schon einiges, bis wir unser Leben selbst an die Hand nehmen. Die Ausnahmen sind mit besonderen Gaben ausgestattet - vielleicht per spezielle Gene oder per Osmose. Spass beiseite: ein bekannter Psychotherapeut und Meditationslehrer, welcher mit Tausenden von Leuten im Kontakt war, gab in einem Gespräch zu Protokoll, dass nur die wenigsten wirklich auf die Lebensreise gehen, ohne durch ein spezielles Ereignis aufgeweckt zu werden. Das können neben schmerzhaften auch freudvolle wie die Geburt eines Kindes sein. Oft sind es sogenannte Lebensübergänge - besonders die kritischen wie Verlust, Krankheit, Trennung - welche wie eine **Alarmglocke** klingen und damit etwas in uns auslösen.

Aus meinem Erfahrungsschatz kenne ich das aus der eigenen Entlassung aus einer ausgezeichneten beruflichen Stellung. Und dann von den vielen Klienten - Entlassene auf Kaderstufe - welche in meine Outplacement- Praxis kamen. Mit einem Bein - Standbein der beruflichen Identität - weg. Und möglicherweise auch gleich noch gesundheitlichen Warnzeichen wie Magengeschwüren oder permanenter Müdigkeit. Was dann? Nach einer Zeit des **Trauerns** kam oft das Bedürfnis, sich einen Überblick über das eigene Leben zu verschaffen. Und dabei kam dann z.B. Folgendes raus: ➔➔

Wahrscheinlich drucken Sie sich dieses [Mind Map](#) aus und fragen sich, ob einige der aufgeführten Bereiche bei Ihnen zur näheren Betrachtung bereit sind. Vielleicht ist es aber noch nicht Zeit für diesen Start im eigenen LifeDesigning. Ist auch gut so.

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt



Kokopelli begleitet:

Praktisches zu LifeDesigning

Zur **Website**: Die Fülle von Themen an diesem Smörgasbord, an welchem Sie nippen können oder vereinzelt auch vertieft geniessen wollen, hat mich auf meiner bisherigen Lebensreise begleitet. Manches mehr, anderes weniger direkt. Damit ist die Auswahl auf der Site stark auf meine Person zugeschnitten. Allerdings beeinflusst durch zwanzig Jahre als Berater von Einzelpersonen in den vielfältigsten Lebensumständen. Das hat auch ausgeweitet.

Und noch einige wenige **Empfehlungen**:

- Erwarten Sie "work in progress". Es wird Zusätzliches geben.
- Eine Übersicht bietet die "Sitemap"
- Machen Sie Ihre Wahl, wo Sie etwas verweilen wollen, wo nicht.
- Vielleicht hilft die interne Suchmaschine in "Suchen"
- Um PDF-Dateien runterladen zu können brauchen Sie [Adobe Reader](#) (gratis)

Ihr **eigenes LifeDesigning**

- Anregungen zur **Haltung** der "Aneignung des Lebens" finden sich in allen Kapiteln
- zu viele Vorsätze, ein "neues Leben zu beginnen" sind wohl nicht nützlich. Lieber kleine Schritte hier und dort. **Üben**: z.B. in der Haltung von Dankbarkeit - "the absolutely crucial Thank You Note" als Exempel
- Ein anregendes **Tool** finden Sie erwähnt in [Leben/Sein und Haben](#)
- In einer Gruppe oder mit dem **Freund** komme ich weiter, wenn ich neue Wege versuche.

Zu **Kokopelli** (E) :

- wird auch "The Casanova of the Cliff Dwellers" bei den Native

Americans genannt. Gefürchtet und beliebt, da er Segen und machmal auch Furcht bringt in seiner Gestalt mit Buckel und immer auf der Flöte spielend. Wie das Leben eben.



* * *

LifeDesigning Peter Kessler, lic.oec.HSG CH-8645 Jona-Kempraten