

## Mit Leicht-Sinn in die 2. Halbzeit - Gedanken zum Leben



„Wann fühltest du dich leichter und unbeschwerter, mit 20 Jahren oder jetzt mit über 50 Jahren?“ Dies fragte mich eines Tages ein reiferer Seminarteilnehmer.

### Jugendliches Potenzial

Mit 20 Jahren hatte ich die Weite und Vielfalt des Lebens vor mir. Die Welt gehörte mir und wartete darauf, von mir erobert zu werden! Leise Zweifel überspielte ich mit ungestümer Energie und Unbeschwertheit. Ich erprobte meine Möglichkeiten und Talente, spielte mit meinem Potenzial, lernte durch Versuch und Irrtum. Es folgten Höhenflüge und harte Landungen. Die Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten reicherten sich laufend an.

Mit 20 Jahren bot ich der Welt viel Zuversicht, überbordende Energie und unendlichen Tatendrang. Belohnt wurde ich mit neuen Erfahrungen, anderen Möglichkeiten und einem reichhaltigen Leben.

### Gelebtes Leben

Und jetzt, mit mehr als 50 gelebten Lebensjahren. Wie geht es mir heute mit meinem Leben?

Das Leben hat mir viele Chancen zugeworfen und ich habe gerne und oft zugegriffen. Familiär, beruflich und gesellschaftlich habe ich mich definiert und etabliert. Leistungs-Druck und Zwänge waren häufige Begleiter. Unter der Positionierung litten Leichtigkeit, Lebensfreude und Liebesfähigkeit. Auch schmerzliche Abschnitte musste ich hinnehmen. Höhen und Tiefen wechselten sich ab.

Das Leben ermöglichte mir den Aufbau unterschiedlicher Kompetenzen. Die Herausforderungen und die Erfahrungen waren lehrreich und stärkten in mir die Überzeugung der Selbstwirksamkeit und die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können. Meine Lebens-Werkzeugkiste ist inzwischen prall gefüllt und die Anwendungsmöglichkeiten vielfältig. Die bisherige Lebensleistung und die reflektierte Lebenserfahrung lässt mich selbstbewusst, versöhnlich und gelassen auf ein „gelebtes“, bereits erfülltes Leben blicken.

### Leichtigkeit

Das Empfinden von Leichtigkeit und Unbeschwertheit hat unterschiedliche Quellen. Mit 20 Jahren war es die Zuversicht und die nicht enden wollende Energie. Mit 50 Jahren ist es die Gewissheit eines vielfältigen Lebens und einer Fülle von Erfahrungen.

### Mit dem eigenen Leben befreundet sein

Das „Gelebte“ ist ein unglaubliches Geschenk. In der Lebensmitte verfügen wir über den vielfältigen Schatz der bisherigen Lebensleistung. Wir können das gelebte Leben würdigen, stolz sein auf Gelungenes, dankbar sein für Erlebtes, traurig und wehmütig über nicht Gelebtes. Wir können uns mit dem eigenen Leben befreunden. Wir haben kein anderes. Immer wieder verwehren uns emotional nicht verarbeitete Verletzungen den Zugang zur Lebensfreude. Wir sind aufgerufen, die schmerzlichen Erfahrungen neu zu deuten, neue Stellung zu nehmen. So werden wir wieder frei, kraftvoll und unbeschwert.

### Sinnvoll leben

Mit zunehmender Lebensreife wächst das Bedürfnis, der Arbeit und dem Leben mehr Gehalt zu geben. Die zweite Halbzeit ist definitiv angebrochen und ruft uns auf, neue Prioritäten zu setzen. Welche Werte und Motive haben mich bisher geleitet? Was habe ich mit vollem Herzen und was Nutzen orientiert geleistet? Was habe ich mit dem Leben jetzt noch vor? Welche Kompetenzen sind gefragt? Über welche Ressourcen verfüge ich? Wo sind diese gefragt?

### Vorwärts leben

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es vorwärts.“

Søren Kierkegaard (1813 - 1855)

Die Mitte des Lebens lädt uns ein Bilanz zu ziehen und die Schätze der bisherigen Lebensleistung zu bergen. Vieles erscheint im Rückblick verständlicher und in einem versöhnlichen Licht. Durch einen Perspektivenwechsel können wir Ereignisse emotional neu bewerten. Eine Schlüsselkompetenz für die Versöhnung ist Dankbarkeit. Welcher Ballast bremst meine Entwicklung? Welchen Ereignissen und Erfahrungen gebe ich mit dem aktuellen Blickwinkel eine neue Bedeutung?

Welche Möglichkeiten habe ich noch mit 50 Jahren?  
Was steht mir noch offen? Was wird mir wichtiger?  
Was sieht mein Lebens-Drehbuch noch vor? Wie werde ich RegisseurIn meines Drehbuches?

Die demographische Entwicklung in Europa schafft neue Chancen, den Schatz des bisherigen Daseins und die gefüllte Werkzeugkiste sinnvoll umzusetzen, auf Basis der bisherigen Lebensleistung nochmals aufzublühen.

Was für eine spannende Reise: Die eigenen Spuren erkunden, den aktuellen Standort klären und die Zukunft ausgestalten!

Machen Sie sich auf die Reise zu sich selbst!

**„Mit Leicht-Sinn in die zweite Halbzeit“ -  
Die Zukunft mit den Ressourcen der Reife lustvoll gestalten**

10.-12.06.2015 (2,5 Tage)

Seminarleitung: Peter Bösigger, Gabriele Walch

**mehr Informationen >>**

Peter Bösigger  
Seminarleiter