

## Kraftquellen des Lebens erkennen und entwickeln

In einem Interview<sup>1</sup> berichtet der Genesis–Star Phil Collins offen über seine schwerste Lebenskrise: Er hatte sich aus dem Musikgeschäft zurückgezogen, um sich ganz seiner Familie zu widmen. Als ihn dann seine dritte Frau mit den gemeinsamen Kindern verlässt, fällt er in ein tiefes Loch. Seinen Tag verbringt er vor dem Fernseher und öffnet bereits vormittags die erste Flasche Wein. Sein Arzt sagt zu ihm: „Ich kann Sie vom Trinken wegbringen. Aber ich kann Ihnen keinen Grund geben, morgens aufzustehen.“ Dem Alkohol habe er abgeschworen, aber den Grund fürs Aufstehen suche er immer noch, so Phil Collins.

Menschen, deren gewohntes Leben sich plötzlich wendet, Risse bekommt oder ganz auseinanderbricht, stehen vor ganz existenziellen Fragen: Was gibt mir Kraft, diese Krise durchzustehen? Was lässt mich wieder hoffnungsvoll in die Zukunft blicken? Für was lohnt es sich, morgens aufzustehen?

Starke Kraftquellen zu haben, ist nicht nur in Lebenskrisen wichtig. Kraftquellen helfen, auch Alltagsärgernisse besser wegzustecken. In stressigen Zeiten können wir durch diese Ressourcen wieder auftanken und neue Energie schöpfen. Die Herausforderungen des Lebens lassen sich mit starken Kraftquellen besser bewältigen. Kraftquellen sprudeln jedoch nicht automatisch. Es braucht Muße und Reflexion sie zu erkennen, und es braucht Zeit und Energie, um sie zu pflegen.

Die Zeiten zwischen den Jahren eignen sich besonders gut darüber nachzudenken, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist und woraus Sie in stressigen Zeiten Kraft schöpfen können. Die nachfolgende Tabelle bietet Ihnen Anregungen, um sich mit den eigenen, ganz individuellen Kraftquellen auseinanderzusetzen. Prüfen Sie, wie wichtig das jeweilige Themenfeld für Sie ist, was es für Sie persönlich bedeutet und ob und wie Sie diese Ressource zukünftig weiter ausbauen wollen:

Kraftquellen:	Bedeutet für mich persönlich:	Möchte ich mehr pflegen durch:
Partnerschaft, Kinder und Familie:		
Freunde und soziale Beziehungen / Begegnungen mit anderen Menschen:		
Genussmomente / sich selbst etwas Gutes gönnen / was dem Körper gut tut:		

<sup>1</sup> Die Welt, 30.9.14

Kraftquellen:	Bedeutet für mich persönlich:	Möchte ich mehr pflegen durch:
Was meinem Leben Sinn gibt / meine Werte / Glaube und Spiritualität:		
Berufliche Kraftquellen / Ziele, die ich erreichen will / Herausforderungen:		
Bisher Erreichtes / was bisher in meinem Leben gut gelungen ist / worauf ich stolz bin:		
Aktivitäten, die Freude machen / was mir in der Kindheit besonders Spaß gemacht hat:		
Einsatz und Engagement für andere / mein Beitrag zu einer besseren Welt:		
Weitere, ganz individuelle Kraftquellen:		

© Autorin: Petra Weber, solutio plus Coachingzentrum Heidelberg, Dezember 2014