

„Hartnäckige Übellaunigkeit ist ein klares Symptom dafür,
dass ein Mensch gegen seine Bestimmung lebt.“
Ortega y Gasset

Wer kennt sie nicht – die schlechte Laune? Nun, sie gehört zum Leben dazu. Tag und Nacht, Tief und Hoch, Leid und Freude, ... wer lebt, kennt auch die Dualitäten des Lebens.

Verlässt einen diese hartnäckige Übellaunigkeit, wie der spanische Philosoph sie hier nennt nicht mehr, dann ist ‚Selbstmanagement‘ gefragt. Auf dem Weg zur Selbsterkenntnis statt Selbsttäuschung hilf die Einsicht, dass Selbstmanagement als „Sorge um sich“ bezeichnet werden kann. Selbstsorge hieß für die antiken griechischen Philosophen in der Nachfolge von Sokrates: „Das zu finden und das lieben, für das es sich zu leben lohnt.“

Viktor Frankl schreibt in seiner ärztlichen Seelsorge: „Es sollte zu den wichtigsten Übungen der Selbstsorge gehören, die im Übrigen immer auch Sinnsorge ist, dass man von Zeit zu Zeit das eigene Wertesystem mit Hilfe folgender Fragen überprüft:

- Sind die Werte, die mein eigenes Leben leiten oder das Leben jener Gruppe, in der ich lebe wirklich lebensfreundlich?
- Entsprechen sie den Sinnmöglichkeiten der jeweiligen Lebensphase und Lebenssituation?
- Wie viele von Ihnen gehören noch zu den altbekannten Protestwerten meiner Pubertät?“

Dazu gehören ein bewusstes Nach-Spüren und Nach-Denken, um sich seine eigene Meinung zu bilden ebenso wie das eigene Wertvolle zu schützen und die persönlichen Bedürfnisse und auch Grenzen von Körper und Seele zu kennen und anerkennen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie das finden oder schon gefunden haben, wofür es sich für Sie zu leben lohnt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.logotherapie-tirol.at oder www.diesintrainerin.at

Ihr TiLo-Team