



## Inneres Leitbild eines Stehauf- Menschen

Wie hart es auch kommt, - auch das geht vorüber. Wenn es noch so dunkel ist, ich habe die Gewissheit, dass es wieder hell wird.

Was ich nicht verwandeln kann, nehme ich an. Ob es nun um mich geht, um andere Menschen oder um die Verhältnisse. Ich weiß, wie viel Geduld ich dafür brauche. Es kann und darf dauern.

Meine Lösung muss nicht deine sein. Ich wähle die aus, die mich befreit. Von meinen eigenen und fremden Erwartungen, von Vorstellungen, wie es idealerweise sein müsste.

Ich erlaube mir, Zorn und Trauer zu empfinden oder Angst zu haben. Aber ich bin meinen Gefühlen nicht ausgeliefert. Ich gebe ihnen Raum und ich entscheide, wann es an der Zeit ist, wieder auf andere Gedanken und in andere Stimmungen zu kommen.

Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst. Kein anderer bestimmt, was ich denke, fühle und tue. Ich gestalte mein Leben.

Ich bin nicht allein. Wenn ich mich nicht darin einschränke, von wem ich Hilfe anzunehmen bereit bin, werde ich offen für unerwartete Angebote. Es stärkt mich selbst, wenn ich im Leben anderer eine positive Erfahrung bewirken kann.

Was auch immer hinter mir liegt und wie schwer es auch gerade sein mag: Ich habe eine Zukunft, auf die ich mich innerlich vorbereiten kann. Meine Erwartungen färben das, was kommt.

Alles was ich erlebt habe, ist mein Kapital, gehört zu mir und meinem Leben. Nicht alle Erfahrungen würde ich freiwillig wieder machen wollen. Ich möchte sie aber auch nicht missen, denn ohne sie wäre ich eine Andere. Was ich bin und wie ich noch werde, ist verbunden mit der, die ich war.

...und mitten im Winter habe ich entdeckt, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.