

IN BEWEGUNG BLEIBEN

von Andrea Sulzer

AUS ZEIT LEBEN auszeitleben.at
Bewegende Seminare & Trainings
andrea@auszeitleben.at



© Andrea Indrich
Fotografie

KLAR KRIEGEN,
WAS MIR WIRKLICH
WICHTIG IST

HAUPT-
SACHEN
MACHEN!!!

Wenn man nach Köln reist (so wie ich es kürzlich erleben durfte), lässt man DIE Hauptattraktion – den Kölner Dom – natürlich nicht aus. So auch ich nicht. Jedoch beeindruckte mich neben dem 157m hohen Gebilde auch eine Art „Ausstellung“ am Domplatz, zu der Sie Details unter www.domforum.de/hauptsachen finden. Meine „Hauptsachen“ bzw. Erkenntnisse und Gedanken zum Thema „Hauptsachen machen“ habe ich für Sie zusammengefasst.

Definition von **HAUPTSACHE**: das Wichtigste | etwas, was mir besonders am Herzen liegt | etwas, was an erster Stelle für mich steht | etwas, worauf ich größten Wert lege

Definition von **MACHEN**: etwas tun | tatsächlich etwas angehen | nicht nur darüber reden, sondern auch wirklich aktiv werden

Soweit so gut ... allerdings weiß ich genau so gut wie Sie, dass wir uns gerade in der hektischsten Zeit des Jahres befinden, wo man sich längst nicht nur auf Hauptsachen, sondern um einfach alles kümmern sollte und viel zu viel machen möchte (Weihnachtsgeschenke, Kekse, Adventmärkte, Dekorieren, Backen – und nicht zu vergessen: die zahlreichen Weihnachtsfeiern, von denen selbstverständlich keine einzige ausgelassen werden darf). Daher freut es mich besonders, dass Sie diesen Artikel gerade lesen und Zeit dafür gefunden haben – und da Sie nun schon bei der Hälfte sind, lade ich Sie herzlich ein, auch den Rest noch zu lesen.

Die Ausstellung beschreibt ihre (sehr aussagekräftige) Headline so: Bei all dem Trubel in und um uns herum, weiß man manchmal nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Wir können uns Zeit zum Innehalten nehmen und uns auf Sachen besinnen, die uns wirklich am Herzen liegen. Achten Sie dabei mal darauf, wem oder was Sie „hauptsächlich“ Aufmerksamkeit schenken (zu viel oder zu wenig). Um wen oder was kümmern wir uns „hauptsächlich“? Was ist uns wichtig? Worauf kommt es wirklich an in unserem Leben? Was sind unsere sogenannten Hauptsachen? Wenn wir diese gefunden haben, können wir uns (wenn wir schon beim Innehalten sind) auch die Frage stellen, ob wir diese Hauptsachen auch machen (Definition siehe oben – etwas tatsächlich angehen und nicht nur darüber reden!). „First things first“ heißt es weiter – oder wie mir eine sehr liebe Freundin kürzlich klar gemacht hat: Wenn ich eine (Haupt-)Rolle in deinem Leben spiele, dann behandle mich bitte auch so!

Daher wünsche ich Ihnen gerade in dieser Zeit, dass Sie Hauptrollen spielen und Ihren persönlichen Hauptrollen auch zeigen, dass diese solche sind!