

LEBEN MIT DER NATUR

„Ich möchte meine Freude teilen“

BÄUERIN, 58 JAHRE, TENNENGAU: „Liebe Frau Trampitsch! Ich möchte ein paar Zeilen schreiben, nicht weil ich ein Problem habe, sondern weil ich meine Freude mitteilen möchte. Meine Worte sollen sich an Bäuerinnen und auch an Bauern richten, die vor lauter Arbeit die schönen Dinge im Leben nicht mehr sehen können. Auch ich habe Zeiten hinter mir, wo es mir nicht gut gegangen ist. Aber mit einer anderen Lebenseinstellung habe ich es geschafft, meinen Alltag nun positiver zu gestalten. Ich plane Pausen ein und lege mehr Wert auf Freizeit und trotzdem ist die Arbeit getan. Mein Mann ist da nicht immer meiner

Meinung, aber das kann ich ihm zugestehen – er lässt aber auch mir meine Freiräume. Ich genieße die Herbstarbeit, das ist ein Tun und ein Vorbereiten auf die etwas ruhigere Zeit im Jahr. Das Leben mit der Natur bereitet mir Freude und ich habe auch keine Angst vor der düsteren Jahreszeit, denn ich sehe das so: Wenn ich die Sonne im Gemüt habe, kann es draußen noch so finster sein! Mich an kleinen Dingen erfreuen, ob es die Blume am Wegesrand ist, ein Lächeln meines Enkelkindes oder die Geburt eines Kälbchens ... All das habe ich gelernt und es bereichert mich – dazu möchte ich andere ermuntern.“

ERIKA TRAMPITSCH
Akademische Supervisorin



lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

Lieben Dank für Ihre netten Zeilen. Schön, dass Sie für sich einen Weg gefunden ha-

ben, der Ihnen Freude und Optimismus ins Leben gebracht hat. Das bedeutet ja auch „Arbeit an sich selbst“ und das ist für viele Menschen nicht immer ganz einfach – Ihnen scheint es gelungen zu sein. Sein Leben mit allen „Auf und Ab's“ anzunehmen als Voraussetzung dafür erscheint mir wesentlich. Nur so kann es möglich werden,

sich selbst besser kennen zu lernen und durch neue Erkenntnisse das Wagnis einzugehen, einmal einen anderen/neuen Weg einzuschlagen. Ich möchte die Leserinnen und Leser dieser Zeilen zum Nachdenken über sich selbst ermutigen – wie man sieht, ist Veränderung im Leben immer möglich. Ihnen alles Gute weiterhin!

**Schreiben Sie uns**

Erika Trampitsch beantwortet Ihre Fragen.

Lebensqualität Bauernhof
Kenntwort „Lebensfragen“

Ing.-Ludwig-Pech-Straße 14,
5600 St. Johann
Tel. 0664/4105065
E-Mail: lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

Diese Form der Beratung ersetzt in keiner Weise ein persönliches Gespräch mit der Beraterin. Wir bitten um Verständnis, dass Erika Trampitsch nicht alle Briefe persönlich beantworten kann.

Jeder ist seines Glückes Schmied

Gesundes Denken ist mehr als nur positives Denken. Unser Leben ist ja auch nicht nur schwarz und weiß – es ist bunt. In vielen Situationen ist es sehr wohl richtig und wichtig, traurig oder beunruhigt zu sein. Wer allerdings alles immer schwarz sieht, bei dem werden Angst, Trauer oder Wut alles andere überdecken. Ständiges Grübeln und das Ausmalen unrealistischer Gefahren lähmt uns, es macht langfristig unsere Seele krank. Gerade übermäßige Perfekti-

onsansprüche, die Angst vor dem Scheitern und Konkurrenz sowie Neid sind die absoluten Optimismus-Killer. Wer nur auf Mangel und Misserfolg fixiert ist, der kann irgendwann die „bunte“ Realität gar nicht mehr wahrnehmen.

Eine positive Lebenseinstellung verhindert zwar nicht, dass uns im Leben auch Schlechtes widerfährt, aber man kann selbst bestimmen, wie man damit umgeht. Dabei gehört es dazu, sich seinen Ängsten auch zu stellen und

neues Denken und Handeln einzuüben – denn einer übertriebenen pessimistischen Sichtweise soll und kann bewusst gegengesteuert werden. Unser Gehirn ist ein außergewöhnliches Organ – denn es bleibt bis zum Tod lernfähig. Schlechte Erfahrungen, Defizite, negative Lebenseinstellungen (woher auch immer sie kommen mögen) können ein Leben lang ausgeglichen bzw. „unprogrammiert“ werden.

ELISABETH NEUREITER
www.lebensqualitaet-bauernhof.at

SIEBEN TIPPS**Umdenken lernen**

- Gib dem Positiven mehr Bedeutung als dem, was schlecht läuft.
- Genieße die kleinen Momente und halte sie im Herzen fest.
- Natürlich gibt es schlimme Erfahrungen und Stress. Nimm die Dinge an, die du nicht ändern kannst, und wende dich Neuem zu.
- Wer sich selbst mag, geht entspannter durchs Leben.
- Tritt anderen Menschen freundlich und mit Herz entgegen – es strahlt auf dich zurück.
- Vergleiche dich nicht mit anderen, das führt nur zu Konkurrenz.
- Gönn dir ab und zu etwas Gutes, erfülle dir selbst deine Wünsche.