

# ErMUTIGungsletter

## ErMUTIGungsSnack und Co.

Er**MUTIG**ung ist Nahrung für die Seele — ob für Mensch oder Tier. Wenn das Individuum spürt: „hey, ich glaube an dich—was du dir vornimmst, was du wirklich willst schaffst du!“ dieses Gefühl ist so unendlich stärkend und fördert das (gegenseitige) Vertrauen.

Mit meinen (un)-regelmässigen Er**MUTIG**ungsSnacks ob in schriftlicher Form oder live in Facebook will ich genau das tun: Menschen er**MUTIG**en.

Es ist spannend was in den sozialen Medien so alles gelikt und kommentiert wird. Ich habe mich zuerst gefragt (Selbstzweifel?! ) ob meine Er**MUTIG**ungsSnacks womöglich kein Interesse finden? Oder ob meine morgendlichen Posts mit selbst geschossenen Fotos und einem Spruch überhaupt gelesen werden... ja, ich liess es kurz zu; die Stimme des Zweiflers, des inneren Kritikers reden zu lassen...

Doch kaum stellte ich mir die Frage, zu Sinn und Zweck meines Tuns bekam ich (unverhoffte) Rückmeldungen von Menschen die ich persönlich kenne oder auch nicht. Von Menschen die mir unaufgefordert mitteilten, wie sehr sie diese Art der Er**MUTIG**ung schätzen, ja dass sie regelrecht auf die Posts, Blogs und die Live-Übertragungen warten...

Wie wunderbar er**MUTIG**end! Herzlichen Dank!

Mir ist es wichtig, dass ich auf unterschiedlichen Wegen Menschen erreiche, ihnen die eine und andere Er**MUTIG**ung mit in den Tag geben kann. Das erfüllt mich mit Dankbarkeit und Freude!

Er**MUTIG**ung ist Nahrung für die Seele und verleiht Flügel.

### IN DIESER AUSGABE

#### Er**MUTIG**ung

Veränderung .....	2
Lebensreise.....	3
Die Gedanken sind frei .....	4-5
Impressum .....	6

### THEMEN

- Die Kraft der (Selbst)-Er**MUTIG**ung
- Die Lebensreise
- Die Kraft der Gedanken

## VERÄNDERUNG

Nicht jeder Neubeginn wirkt zu Anfang zauberhaft. Oft begleitet von reichlich Unsicherheit bis hin zu Ängsten. Vor allem dann, wenn die Veränderung von aussen auf uns zukommt.

Veränderung ist eine Konstante im Leben. Nichts bleibt wie es ist. Leider oder zum Glück. Je nach Betrachtungsweise eben.

Wir alle gehen auf unsere ganz persönliche Weise mit Veränderung um. Das Verlassen der Komfortzone, gewohnte Abläufe verändern wird als Herausforderung empfunden.

Doch: Mut tut so gut! Mutig zu sein wirkt sich 1:1 er**MUTIG**end auf das Seelenleben aus. Er**MU-TIG**end zu sein löst Freude, Zufriedenheit, Liebe— Selbstliebe aus. Und auch Stolz.

Sich selbst ins eigene Herz schauen und erkennen (wollen) was wir Wirklich wollen. Spätestens jetzt kommt der Mut zum Zug: jetzt die mutige Entscheidung treffen und danach handeln.

Wenn wir wollen, dass sich in unserem Leben etwas verändert, sollten wir am besten bei uns selbst starten.

## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht  
jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch  
und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht  
ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem  
Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein  
und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und  
ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen  
zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.



Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,

*„[...]In jedem Neubeginn liegt ein Zauber inne, der  
uns beschützt und der uns hilft, zu leben[...]  
(aus Hermann Hesse, Das Glasperlenspiel)*

---

*„Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst;  
sie ist aber der Ursprung für die sichtbaren Veränderungen im Leben des Menschen“  
(Leo Tolstoi)*

---



## Lebensreise

Das Leben ist wie eine Reise mit einem Zug. Man steigt immer wieder ein und aus. Es gibt Unvorhergesehenes, Unangenehmes, Überraschungen, ja manchmal gar Unfälle. Es gibt Freude, Glück, Liebe, Gemeinsamkeiten, Freundschaften, Traurigkeit und vieles mehr.

Wenn wir geboren werden, steigen wir in den Zug des Lebens ein. Wir treffen auf Menschen, von denen wir glauben, dass sie uns während unseres ganzen Lebens begleiten werden. Unsere Eltern.

Doch das Leben sieht vor, dass sie bei Station X aussteigen. Definitiv. Sie lassen uns zurück. Ihre Freundschaft, ihre Gesellschaft fehlt uns.

Doch es steigen andere Menschen in unseren Zug ein; diese Menschen können für uns sehr wichtig werden. Unsere Geschwister, unsere Freunde und all jene wunderbaren Menschen, mit denen wir gerne unterwegs sind.

Manch einer dieser Mitreisenden betrachtet seine Reise als einen Spaziergang. Andere sehen nur Hindernisse, Probleme und Traurigkeit. Und es gibt wieder andere in unserem Zug die immer da sind, die immer bereit sind, denjenigen zu helfen, die ihre Hilfe gerade benötigen.

Manche hinterlassen, wenn sie aussteigen, in uns eine immerwährende Sehnsucht. Manche steigen ein und aus... und wir haben sie kaum oder überhaupt nicht bemerkt.

Wir fragen uns womöglich auch, wie es kommt, dass sich andere Mitreisenden, die wir mögen oder sogar am liebsten haben, sich in ein anderes Abteil oder gar in einen anderen Waggon setzen... und uns diesen Abschnitt der Reise alleine machen lassen.

Wir lassen uns nicht davon abhalten, nach diesen Mitreisenden zu suchen, uns zu ihnen durchkämpfen zu wollen. Doch leider können wir uns manchmal nicht zu ihnen setzen, denn der Platz an ihrer Seite ist besetzt.

So ist sie, die Zugreise des Lebens: voller Herausforderungen, Träume, Fantasien, Hoffnungen und Abschiede... manchmal auch ohne Rückkehr.

Also machen wir doch unsere Reise auf die bestmögliche Weise. Seien wir bestrebt in jedem unserer Mitreisenden das Beste erkennen, sehen zu wollen. Erinnern wir uns immer wieder daran, dass plötzlich ein Gefährte schwanken und gerade dann unser Verständnis, unsere Hilfe und unsere **erMUTIGung** braucht!

Auch wir werden hin und wieder ins Straucheln kommen. Dann sind wir dankbar, wenn es jemanden gibt, der uns versteht, stützt und **erMUTIGt**.

Das grosse Mysterium der Lebensreise ist, dass wir nicht wissen, wann auch wir endgültig aussteigen müssen. Genau so wenig wissen wir, wann unsere Mitreisenden aussteigen müssen.

Ich will wehmütig sein, wenn es für mich Zeit wird, aus meinem Zug aussteigen zu müssen. Was mich glücklich machen wird ist das Wissen, dass ich mitgeholfen habe, dass sich einige meiner Mitreisenden, sei es auch nur für einen Augenblick, gut fühlen konnten, dass ich helfen konnte. Dass ich einen Beitrag leisten konnte, dass ihr Gepäck durch mich etwas leichter und reicher geworden ist. Ich hoffe, dass wenn ich meinen Zug einmal verlasse, ich meinen leeren Sitz zurücklasse, andere in einer gewissen Sehnsucht aber vor allem in schönen Erinnerungen an mich denken und ihre Reise **erMUTIGt** fortsetzen werden.

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise!



# Die Gedanken sind frei...

## Denken, Fühlen, Handeln—das untrennbare Trio.

*Ich habe mich für die Version 1856/1865 entschieden—gefunden auf: [https://de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Gedanken\\_sind\\_frei](https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Gedanken_sind_frei)*

1. Die Gedanken sind frei,  
Wer kann sie errathen?  
Sie rauschen vorbei  
Wie nächtliche Schatten.  
Kein Mensch kann sie wissen,  
Kein Jäger sie schießen.  
Es bleibet dabei:  
Die Gedanken sind frei.

Jede/r ist für sein Denken selbst verantwortlich. Stellen wir uns doch die Frage: soll „es“ für uns denken oder wollen wir bewusst denken? Je bewusster wir denken, je bewusster treffen wir unsere Entscheidungen. Und übernehmen auf diese Weise mehr und mehr die Regie unseres (Er-)Lebens. Unser Gehirn ist ständig in Aktion. Und so erstaunt es nicht, dass wir lediglich einen Bruchteil von unserem "Denken" realisieren.  
Denken, Fühlen, Handeln. Das untrennbare Trio.  
Vom (Lebens)-Statist zum (Lebens)-Gestalter.

2. Ich denke was ich will  
Und was mich beglückt,  
Doch alles in der Still  
Und wie es sich schicket.  
Mein Wunsch und Begehren  
Kann niemand verwehren.  
Es bleibet dabei:  
Die Gedanken sind frei.

Denken wir tatsächlich WAS wir wollen?  
Denken wir tatsächlich was uns glücklich macht?  
Wir denken ununterbrochen... wie hört sich das hörbare Selbstgespräch an?  
Wie sprechen wir mit uns?

Mögliche Übung:  
Wenn wir einmal davon ausgehen, dass der laut ausgesprochene Gedanke für das Unterbewusstsein hörbar ist... Welche Veränderung könnte sich nach und nach einstellen, wenn Sie ab sofort er**MUTIG**enden, positiven, freudvollen, erwartungsvollen Gedanken denken und hörbar sagen würden? Wäre sicher spannend, das herauszufinden :-)

Machen wir unsere Wünsche und Bedürfnisse wiederholt nicht wichtig, werden wir in ein emotionales Defizit abdriften; und kommen mehr und mehr innerlich unter Druck. Diesen Zustand halten wir je nachdem lange aus... bis es eben nicht mehr geht... und brechen dann mit einer „Hauruck-Übung“ aus.

Mögliche Übung:  
Wie wäre es, deutlich früher auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und sie immer wieder auch auszuleben?

3. Und sperrt man mich ein  
Im finsternen Kerker,  
Das alles sind rein  
Vergebliche Werke;  
Denn meine Gedanken  
Zerreißen die Schranken  
Und Mauern entzwei:  
Die Gedanken sind frei.



Die Schranken und Mauern, die sich Jede/r selbst erbaut hat.  
Indem wir uns unsere Grundüberzeugungen aus Erfahrungen und Schlussfolgerungen aus frühester Kindheit zusammengestieft haben. Und munter halten wir als Erwachsene diese—damals geltenden - Schranken und Mauern aufrecht. Unsere Emotionen behalten wir "im Keller" weggesperrt. Emotionen zu zeigen ist für zahlreiche Menschen nach wie vor ein Zeichen von Schwäche.  
Wie befreiend es doch ist, mutig zu seinen Emotionen zu stehen, sie zu zeigen! eMOTIONEN bewegen uns.  
Wir verhalten uns - vor allem wenn wir innerlich unter Druck kommen - wiederholt unbewusst wie damals als wir noch Kleinkinder waren... und wundern uns, dass sich das Ergebnis nicht ändert. Es macht wenig Sinn, Veränderung zu erwarten, und immer wieder dasselbe zu tun.  
Mögliche Übung:  
Was liesse sich verändern? Was wären Sie

Die Gedanken sind frei! Sie sind immer frei das denken zu wollen, was Sie wollen, was Ihnen guttut, was Sie beflügelt, was Sie Er**MUTIG**t. Kein anderer denkt für Sie.  
Sie sind Ihr eigener Gedankenkreatur.

4. Nun will ich auf immer  
Den Sorgen entsagen,  
Und will mich auch nimmer  
Mit Grillen mehr plagen.  
Man kann ja im Herzen  
Stets lachen und scherzen  
Und denken dabei:  
Die Gedanken sind frei.

Welch Er**MUTIG**ende Entscheidung, sich auf stärkende, positive Gedanken fokussieren zu wollen! Denken und sagen Sie nicht länger, was Sie nicht wollen.  
**Denken und sagen Sie ab sofort, Was Sie Wollen.** Das ist ein kleiner, doch wesentlicher Unterschied der den Unterschied machen wird.

---

*"Denke, die Welt ist ein Jammertal, dann denkst du dich hinab.  
Denke, die Welt ist ein Freudenfest, dann denkst du dich hinauf.  
Und es wird immer mehr Anlässe zur Freude geben, weil du nach dem Gesetz der Resonanz anderen Menschen und anderen Situationen im Leben begegnest.*

*Jetzt entscheide, was wählst du über die Welt zu denken  
Schmerz oder Frieden – deine Wahl"  
(Quelle unbekannt)*

---

bereit, (anders) zu denken als bisher? Auf welches (entmutigende) Verhalten könnten Sie sich vorstellen, verzichten zu wollen? Was können Sie aus der aktuellen Situation lernen? Was braucht es, damit Sie bereit sind, Ihre (Erlebens)-Welt, Ihre Komfortzone (kurzzeitig) zu verlassen? Info: sobald wir unsere Komfortzone verlassen, kreiern wir in unserem Gehirn neue Gedankenpfade. Neues tun bedeutet neue Erfahrungen machen. Neue Erfahrungen machen bedeutet lernen. Neue Erfahrungen machen bedeutet... was für Sie?

5. Ich liebe den Wein,  
Mein Mädchen vor allen,  
Die thut mir allein  
Am besten gefallen.  
Ich sitz nicht alleine  
Bei einem Glas Weine,  
Mein Mädchen dabei:

*Die Gedanken sind frei!  
Statten Sie sich mit er**MUTIG**enden  
Gedankenflügeln aus!*



# Veränderung als Lebenskonstante

## Über mich

Geboren bin ich im Sommermonat Juli 1969 im Berner Seeland, in Aarberg. Aufgewachsen in und mit der Landwirtschaft - meine Verwurzelung zur Natur und zum Ländlichen empfinde ich als grosses Geschenk.

Nebst meiner Praxis als IP-Frau bin ich nach wie vor im Schweizerischen Gesundheitswesen als Tarif-/Spitalexpertin tätig. Mit der IP-Ausbildung erfüllte ich mir meinen Kindheitstraum und damit teilweise auch meine berufliche Neuorientierung. Die dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur dipl. Individualpsychologischen Beraterin AFI habe ich von 2009 bis 2012 an der Akademie für Individualpsychologie in Kloten absolviert. Im 2013 folgte die Ausbildung zum zertifizierten SYNCHRONIZING®-Coach und 2014 die Ausbildung zum zertifizierten GPI®-Coach.

Eidg. Dipl. Spitalexpertin HF  
Dipl. Individualpsychologische Beraterin AFI  
Zert. SYNCHRONIZING®-Coach  
Zert. GPI®-Coach

Es freut mich, dass Sie sich die Zeit nehmen, diesen Newsletter zu lesen; es zeigt mir Ihr Interesse an der Individualpsychologie und an meiner Arbeit. Es zeigt mir, dass Sie offen für andere Sichtweisen, für Neues sind, dass Sie neugierig sind; Neugier und Offenheit—wunderbar!

Herzlich willkommen in meiner Praxis.



„Das Universum ist Veränderung,  
unser Leben ist,  
was wir daraus machen“  
(Marc Aurel)

Veränderungen gab es in den letzten Monaten für mich einige. Unser (Er-)Leben ist das Ergebnis unserer Gedanken... Im Juli 2017 haben sich mein Mann und ich getrennt. Ich bin aus dem gemeinsamen Haus ausgezogen—in eine supersüsse Dachwohnung. Sie ist mein Zuhause und zugleich Arbeitsort. Mein gesamtes bisheriges Leben - auch die Katzen - habe ich losgelassen. Es waren harte Monate. Monate der Klärung und Läuterung.

Heute bin ich stärker als jemals zuvor. Mehr denn je fühle ich mich „bei mir angekommen“, zentriert. Innerlich ruhig und im Leben zuhause.

Ich durfte ErMUTIGung von links und rechts, auf ganz ungewöhnliche Weise, unerwartet, direkt und indirekt, von nah und fern empfangen.

Grosse Dankbarkeit erfüllt mich.  
Dankel



Herzlich willkommen,  
ich freue mich auf Sie!  
Ihre Barbara Liechti

Seit 28.02.2018 trage ich wieder meinen Geburtsnamen Liechti



Individualpsychologische Beratung und Coaching Barbara Liechti®  
Dipl. Individualpsychologische Beraterin AFI  
Zertifizierte SYNCHRONIZING®-Coach  
Zertifizierte GPI®-Coach

Rebenweg 5, 3274 Bühl b. Aarberg / +41 79 455 49 64  
[barbara.liechti.ip@gmail.com](mailto:barbara.liechti.ip@gmail.com) / [www.barbaraliechti.ch](http://www.barbaraliechti.ch)

## Impressum:

Dieser Newsletter erscheint drei bis vier Mal jährlich und kann bei der Herausgeberin bezogen werden. Herausgeberin und Urheberin ist Individualpsychologische Beratung und Coaching Barbara Liechti®.

Das Copyright aller gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt bei Individualpsychologische Beratung und Coaching Barbara Liechti®.

Ihre Rückmeldungen, Fragen, Inputs und auch Anregungen zu künftigen Themen nehme ich gerne auf.