



## Zeit zum Wandeln

Manchmal wacht man morgens auf und weiß: „Die Zeit ist reif!“. Etwas Neues will geschehen. Es liegt schon in der Luft, wir können es spüren, wir können es erlauschen. Dann heißt es sich bereit zu machen und achtsam zu sein, die Schritte mutig zu setzen und einem Weg zu folgen, von dem wir vielleicht noch nicht wissen, wo er uns hinführt. Es ist die Zeit zum Wandeln.

Es gibt verschiedene Ebenen von Veränderung. In den letzten Jahren haben sich große Veränderungen aufgedrängt, wir mussten mitgehen – ob wir wollten oder nicht. Auch jenseits des großen Weltgeschehens kommen die Impulse oft von außen: eine Beziehung löst sich auf, der Arbeitsplatz verändert sich, unser Leben verankert sich an einem neuen Ort. Manche Veränderungen sind lang ersehnt, andere sind unerwünscht und schockieren uns sogar. Dann gilt es in unserem Inneren, mit unserem Denken, Fühlen und Handeln auf diese Veränderungen zu antworten und die Segel im neuen Wind so zu setzen, dass wir unsere Richtung nicht verlieren.

Andere Veränderungen streben wir aktiv an. Wir legen unsere Ziele fest, gehen (mehr oder weniger) konsequent auf sie zu und lassen uns von zuvor festgelegten Meilensteinen leiten. Agil wie wir (geworden) sind, überdenken wir bei jedem Meilenstein, ob unser Weg sinnvoll ist, ob er der Zielerreichung dient – und dann machen wir uns auf zur nächsten Etappe. Wir gestalten die Veränderung und feiern, wenn wir das Ziel erreicht haben.

Und dann gibt es noch eine weitere Qualität von Veränderung: das Wandeln. In Zeiten des Wandels ist das Ziel im Weg. Wenn wir uns aufmachen, bewegt uns allein der Wunsch, dass Wandel geschehen möge. Wir geben uns frei, sind bereit uns wandeln zu lassen. Wir haben keinen Plan, kennen das Ziel nicht und vertrauen darauf, dass das Leben uns auf unserem Weg in die „richtige“ Richtung schiebt. Bei dieser Form der Veränderung sind wir oft überrascht, wo wir landen. Wir stellen erstaunt fest, dass das Neue viel mit unseren Wünschen und Sehnsüchten zu tun hat, die oft sehr tief in uns verborgen waren.

Wie können wir die Wandlungsenergie in unser Leben einladen? Eine alte Bedeutung von „Wandeln“ ist das Umherschweifen. Absichtslos, offen und neugierig wandern wir in Wandelzeiten durch unser Leben, wenden und winden uns im Vertrauen und in der Zuversicht, dass uns Gutes widerfährt, dass das, was uns widerfährt, gut für uns und unsere weitere Entwicklung ist. Was wir dazu brauchen, ist etwas Mut unsere Schritte ins Neuland zu setzen. Wir müssen nicht zu befürchten, dass wir uns dort verlieren, denn wir nehmen uns, unser Gewordensein, unsere Fähigkeiten und Kompetenzen mit. Aber wir können unsere gewohnten Muster durchbrechen und uns öffnen für den Wandel, der in unserem Inneren beginnt und im Außen eine Resonanz erfährt. Das Leben führt uns – wenn wir uns anvertrauen.

Und dann wachen wir eines Morgens auf und wissen: wir haben uns gewandelt, wir sind gewandelt. Unser Denken, Fühlen und Handeln hat eine Veränderung erfahren, die wir uns nicht haben träumen lassen, geschweige denn hätten planen können. Und wir wissen, dass es gut ist. Der Kompass wurde neu justiert, wir haben neue Kraftquellen in uns geborgen und können uns gestärkt ans Werk machen, den Wandel in unserem Alltag zu verankern.

Für mich ist die Natur eine wunderbare Begleiterin in Zeiten des Wandels. Sie hilft uns, uns für unsere Intuition zu öffnen, schenkt uns Antworten auf unsere Fragen, fordert uns heraus, überrascht uns und verwöhnt unsere Sinne auf vielfältige Weise.

Coaching und Workshops, die Veränderungsprozesse im Fokus haben, biete ich daher gerne in der Natur an. Angebote dazu finden Sie auf meiner Website ([www.sabinefalk.de](http://www.sabinefalk.de)) oder Sie rufen mich an (0171-3177901).