

Kennen Sie die besten Lebensquellen?

Sie lauten: Sonne, Ruhe, Bewegung, gesundes Essen, Vertrauen, Freunde

Steve Jobs, Mitgründer von Apple, starb vor zehn Jahren mit einem Vermögen von rund sieben Milliarden Dollar. Von ihm gibt es einige sehr persönliche Worte gegen Ende seines Lebens. So wurde er einmal gefragt, was denn nun die besten Lebensquellen seien. Daraufhin zählte er auf: 1. Sonnenlicht, 2. Ruhe, 3. Bewegung, 4. gesundes Essen, 5. Vertrauen und 6. Freunde.

Sechs Heilsbringer

Sehr wohl merken wir in diesen Wintertagen, wie gut uns Sonnenlicht täte. Vielleicht wohnt manch eine/r in einer Gegend, wo der Nebel gerade die wohltuenden Sonnenstrahlen nicht durchlässt. Sonne „erhell“ alles – auch unser Gemüt.

Zum zweiten von Jobs genannten Punkt „Ruhe“ wissen wir heute mehr denn je, dass ein gesunder Rhythmus von An- und Entspannung für das Wohlbefinden notwendig ist. So bewährt es sich, Zeiten der Ruhe, des Auftankens zu haben, Zeit für sich, nicht nur jetzt um Weihnachten. Gönnen Sie sich tage- oder stundenweise Pausen. Planen Sie auch den Urlaub als „Ruhezeit“. Faulenzen Sie immer wieder mal ganz bewusst.

Feiern heißt, sich etwas gönnen

Auch in der kalten Jahreszeit, wo es uns nicht so leichtfällt, ist ein gesundes Maß an Bewegung und Sport draußen notwendig.

Ein erster Schritt dazu ist eine gute Einteilung der „kürzeren Tage“. Planen Sie Zeiten in der freien Natur ein, Spaziergänge sind immer möglich. Es hat etwas Erfrischendes, gut eingepackt



Mag. Franz Landerl, Diplom-Lebensberater,
Berufsgruppensprecher der LSB ÖÖ
St. Marien, 0676-87765892, landerl.franz1@gmail.com

durchs Schneegestöber zu stapfen.

Sicher sind die Feiertage punkto Essen eine Herausforderung. Doch wenn wir das ganze Jahr über Maß halten, werden uns Festmahle auch nicht aus dem Takt bringen. Feiern heißt, sich bewusst etwas zu gönnen. Essen, gerade mit Freunden und in der Familie, soll und darf da nicht fehlen. Eine gewisse Planung ist aber von Vorteil: Wenn also ein üppiges Dinner folgt, gibt es halt mittags nur Salat. Jedenfalls

soll man bei der Zubereitung auf die hohe Qualität von Lebensmitteln achten, und vom Keksteller nur naschen, anstatt ihn zu leeren.

Vertrauen braucht Gegenseitigkeit

Nun zum vorletzten Punkt: Vertrauen ist grundlegend für stabile, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen. Sind wir in ein gutes soziales Netz eingebunden, so wirkt sich das positiv auf viele Bereiche unseres Lebens aus.

Jedoch setzt Vertrauen immer einen Vorschuss an Vertrauen voraus. Wenn wir den Mut haben, Vertrauen zu schenken, werden wir Vertrauen erhalten.

Vom Vertrauen gelangen wir schnurstraks zur Freundschaft. Wie wichtig gute FreundInnen sind, merken wir besonders in den Lockdown-Zeiten, wo FreundInnen nicht leicht greifbar sind. „Der Mensch ist auf das Du aus“, sagt der Religionsphilosoph Martin Buber. Freunde – seien es auch nur wenige – sind ein großer Schatz. Hegen und pflegen wir Freundschaften. Gerne lade ich Sie dazu ein, es auszuprobieren, ob Steve Jobs recht hatte.

Beratung mit 30 Euro Rabatt

Wenn Sie im Sinne dieser Lebensquellen für 2022 Unterstützung wollen, hat die Wirtschaftskammer ÖÖ ein großzügiges Angebot parat: Sie fördert eine Beratungsstunde bei einem/r gewerblichen Lebens- und SozialberaterIn Oberösterreichs mit einem 30-Euro-Gutschein. Einfach den Gutschein unten ausschneiden und bei Ihrem Berater einlösen, egal ob es sich um psychologische, Ernährungs- oder Bewegungsberatung handelt.

Ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für 2022!

30-Euro-Gutschein

Keine Barablöse möglich! Pro Person ist ein Gutschein von 1.1.2022 bis 30.6.2022 gültig. Ausschneiden und in der Beratungsstunde ausschließlich bei einem/r gewerblichen Lebens- und SozialberaterIn für Psyche, Ernährung oder Bewegung in ÖÖ einlösen. Ihre/n Passende/n finden Sie hier:



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

Info nur für Lebens- und SozialberaterInnen in ÖÖ: maximal 2 Gutscheine à € 30,- pro LSB und 1. Halbjahr 2022 bei

