

Im Alltag liegt die Kraft

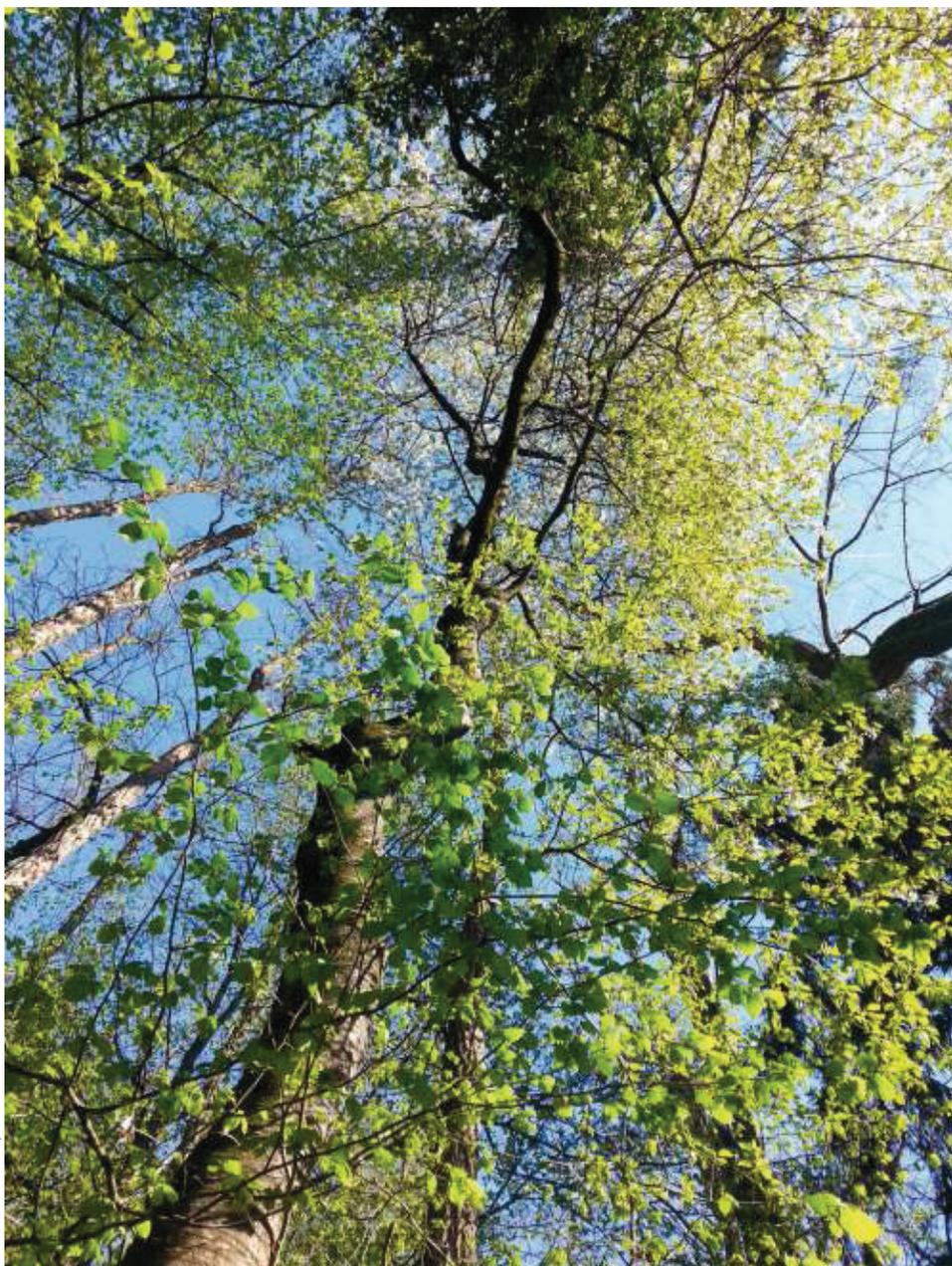


Foto: Nina Wessely

Ein bekanntes Sprichwort sagt: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Im heutigen Alltag etwas Ruhe zu finden, ist oft eine Herausforderung. Stattdessen überbuchen wir unsere privaten und beruflichen Terminkalender und das Wellnesswochenende samt Fastenmenü und Digital Detox. Zum Entspannen. Aber so richtig! Wen wundert es da, dass das Hirn nicht auf Knopfdruck in den Wohlfühlmodus kommt und der Körper nervös kribbelt, anstatt zu relaxen? Wir sind nun mal keine Maschinen. Auf Knopfdruck? Ist nicht!

Nein, wir brauchen heute etwas ganz anderes.

Den Blick in den Himmel bei der morgendlichen Laufrunde. Das Gespräch mit der Kollegin über die aktuelle Lieblingsserie. Die Schmusestunde mit dem Liebsten vorm Zu-Bett-Gehen. Ein gutes Buch bei einem Glas Wein. Ganz allein. Es sind diese kleinen Momente, die uns kontinuierlich mit Energie versorgen. Sie machen den Alltag zum Kraftquell. Dessen müssen wir uns nur gewahr werden. Am besten jeden Tag.

Maria Schoiswohl ist freie Journalistin und Autorin in Wien. Reisen, Design und Nachhaltigkeit sind ihre Themen. Glück und Genuss findet sie u. a. beim Wandern. Nachzulesen in ihren Büchern. www.frohgemut.at