



Entspannen Sie sich und
beobachten Sie Ihren Atem.
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

*Ich kenne ein Land, wo die Automaten Sonntagsruhe haben
und unter der Woche nicht funktionieren.*

Karl Kraus



Die Tasten F1 – F 12 sind „Funktionstasten“ auf unserer Tastatur, die zum Teil gleich mehrere bequeme Funktionen erfüllen, wenn sie gemeinsam mit anderen Zusatztasten bedient werden.

- Was läuft und funktioniert in meinem Leben?
- Wo fungiere ich?
- Was läuft gerade nicht – was kann ich dazu beitragen, dass sich das ändert?
- Wo stoße ich mit meinen Kapazitäten an meine Grenzen?



- Weiter-Sehen: Feigenwinter – „Sag ja zu deinen Grenzen“

SAG JA ZU DEINEN GRENZEN

Ich muss nicht alles wissen.
Ich muss nicht alles können.

Ich darf manchmal
müde und schwach,
unfähig und hilfsbedürftig sein.

Ich nehme an, was ist,
stehe zu meinen
Möglichkeiten,
aber auch zu meinen Grenzen,
sage Ja, wenn ich mag,
sage Nein, wenn es zu viel ist.

Ich stehe zu mir,
bestehe in dieser fordernden Zeit.

Ich will nicht zulassen,
dass mich
Erfolge vorwärts hetzen,
Verpflichtungen behindern,
Aufgaben ersticken,
Forderungen erdrücken.

Ich will nicht zulassen, dass
Erwartungen anderer mich leiten,
Konzepte von Mitmenschen mich festlegen,
Vorschläge mich irreführen,
Versprechen mich verunsichern.

Ich will meinen Beitrag leisten
und meine Grenzen
ernst nehmen,
Sorge tragen für das,
was in mir angelegt ist,
behutsam pflegen,
was in mir wächst;
stark werden für das,
was auf mich zukommt,
und mich auf das ausrichten,
was letztlich wichtig ist.

Max Feigenwinter

Max Feigenwinter: Sag ja zu deinen Grenzen. Aus: ders.:
Nimm jeden Tag als Geschenk. © 2012 Verlag am
Eschbach in der Verlagsgruppe Patmos der
Schwabenverlag AG, www.verlag-am-eschbach.de S.11;
ISBN: 978-3-86917-147-0.