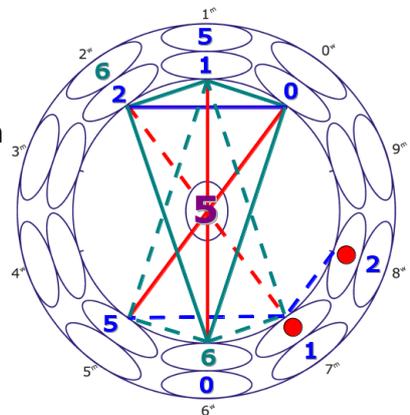




Auf gangbaren Wegen entspannt und behände sinnvoll Großes tun, das war unser Sinnen und Trachten im letzten Monat. Eine große Aufgabe, die uns da aufgegeben wurde. Je entspannter wir jetzt sind, desto besser wird es uns gelungen sein, Klarheit über uns und unsere Ziele zu bekommen. Eben diese Entspanntheit sollten wir uns bewahren, sie wird uns den Umgang mit dem neuen Monat leichter machen.

Der versierte Landmann weiß: dreht mehrmals sich der Wetterhahn, so zeigt er Sturm und Regen an. Gut, dass uns da gleich der 1.Tag des neuen Monats hoffen lässt, heißt es doch „schönes Wetter auf Fortunat, ein gutes Jahr zu bedeuten hat“. Zum echten Hoffnungsträger wird dann der 27. Juni, auch als Siebenschläfertag bekannt. „Scheint am Siebenschläfer Sonne, gibt es sieben Wochen Wonne“. Toppen lässt sich das 2 Tage später mit „schön zu St. Paul, füllt Tasche und Maul“. So soll's sein.

Wie so viele Junis vor ihm ist auch der diesjährige nicht dafür, dass wir auf dem Sofa hocken und Löcher in die Luft starren. Da muss schon deutlich mehr kommen, was aber nicht automatisch heißt, dass wir alles immer selbst tun müssen. Wir dürfen, besser: sollen Dinge, die andere besser können als wir, delegieren. Mit klarem Blick und wachem Verstand können wir den Juni verstehen, der zwar die schwungvolle Umsetzung unsere Zielen sehen will, aber gleichzeitig zu energieschonender und doch effektiver Vorgehensweise mahnt. Energie, die wir nicht sinnfrei verpulvern, können wir viel effektiver an anderer Stelle einbringen. Strukturieren wir also, organisieren, delegieren und behalten vor allen Dingen den Überblick und die Fäden fest in der Hand.



Gehen wir in diesem Monat als leuchtendes Beispiel voran.

Zeigen wir der Welt wie Umsicht zu Weitblick führt, wie unsere Gedanken von heute die Wirklichkeit von morgen wird. Denken wir also positiv und haben wir das Ende immer vor Augen. Positives Denken hat nichts mit rosaroten Brillen zu tun und nichts damit, sich in Gedanken alles schön zu dengeln. Positiv denken bedeutet, sich klar darüber zu werden, was wir wollen. Nicht, was wir nicht wollen. Diese Ausschlussverfahren ist ein adäquater Einstieg, aber wenn wir wissen, was wir nicht wollen, wissen wir nicht automatisch, was wir wollen. Damit ist der nächste Schritt vorgegeben, finden wir also heraus, welche Ziele wir verfolgen wollen. Wenn wir das wissen und entsprechend formuliert haben, wissen wir, wohin unsere Reise gehen soll. Das ist dann das Ende, das wir ständig vor Augen haben sollten, das Ziel, das wir ansteuern und nicht mehr aus den Augen verlieren wollen.

Genau wie die Natur auf Ausgleich bedacht ist, sollten wir es auch sein. Wir wissen vom blindem Eifer, der nur schadet. Wir wissen, vielleicht sogar aus eigenem Erleben, dass all zu viel ungesund sein sein kann. Ehe unsere Aktivitäten anfangen, sich als kontraproduktiv zu erweisen, sollten wir inne halten und uns eine oder gar mehrere Pausen können. Im Sinne des Juni machen wir uns zunächst auch hier Gedanken, nämlich Gedanken über unser Gleichgewicht. Die zentralen Punkte unserer Betrachtung müssen sowohl das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben, also zwischen Arbeit und Familie sein, als auch das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Pause. Wahrlich, wir haben es mit einem schwungvollen Monat zu tun, der aber in keinsten Weise seinen Tribut in Form von Ausgelaugtsein oder gar BurnOut fordert.

2015 – der Juni in Zahl3n



Bei allem, was uns in diesem Monat durch den Kopf geht, kann es leicht passieren, dass wir vor lauter Denken keinen klaren Gedanken mehr fassen können. Das Denken läuft Gefahr, zum Grübeln zu werden und dadurch Aktivitäten zu vereiteln. Vor lauter Denken finden wir nicht mehr Kurve zum Handeln. Wir sehen, auch hier müssen wir für einen Ausgleich sorgen. Wenn der Kopf voll ist, müssen das die Füße austragen. Regelmäßig und schweißtreibend. Dann klappt das auch wieder mit dem Denken. Ein strategisch günstig platzierter Sandsack oder Punchingball kann beim kleinen Gedankenstau zwischendurch wahre Wunder bewirken.

Die Sache mit dem klaren, grübelfreien Denken sollte uns ein ernstes Anliegen sein. Auch das hat mit unserer Gesundheit zu tun, auf die wir gerade in diesem Monat besonders aufmerksam achten müssen.

Klare Gedanken und einen gleichgewichtigen Ausgleich in allen Lebenslagen wünscht uns allen

[Bodo Trieb](#)