

WOW x 3 oder WIRKLICH WOLLEN WOLLEN!

Was wir wirklich wollen, das können wir auch. Und wir haben Spaß dabei.

Ich entführe Sie heute in ein traumhaftes Bergpanorama: schneebedeckte Gipfel, wolkenloser Himmel, perfekte Temperaturen, nicht ganz so kalt wie in den letzten Wochen, aber dennoch richtig schön winterlich. Und dazu weit über 2500 Jugendliche mit viel Spaß, in ganz toller Stimmung, lauter freundliche, lachende, junge Gesichter.

Es ist richtig **WOW x 3**. Es ist dies ein Gebiet in Oberösterreich, das wahrscheinlich jeder von Ihnen kennt: Hinterstoder, oben bei den Hutterer Böden, wo die Sonne so wunderbar scheint und der Schnee richtig gut staubt.

Das Schnee-Event eines privaten Radiosenders hat dorthin viele junge Menschen gebracht, die sich in der Natur bewegen, die Ski fahren, die spazieren gehen, die schneeschuhwandern, die miteinander in der Natur richtig viel Spaß haben. Man kann den Organisatoren nicht genug danke dafür sagen.

Und trotzdem finden manche immer einen Grund zum Jammern: zu langes Anstehen bei der Gondel, Wartezeiten bei den Liften, das Essen dau-



Mag. Manfred Simonitsch
CompanyHealthCoaching
Mitglied der Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732/770450

ert so lange, und überhaupt: „...das Wetter könnte besser und wärmer könnte es auch sein“. Und, und, und... Das war tatsächlich zu hören in der Gondel, oder auch von Schülern, für die es einfach sooo anstrengend ist – jammern ohne Ende.

Aber warum tun wir denn das so gerne? Warum verpulvern wir unsere Energie offensichtlich so sinnlos? Ich behaupte: Weil wir oft einfach nicht wissen, was wir wirklich wollen, kein Ziel vor Augen und für uns selbst haben, für das es wert ist, sich einzusetzen mit ganzem Herzen, mit

voller Energie. Denn das ist anscheinend wirklich für viele sehr anstrengend: herauszufinden, was wir wirklich wollen.

W x 3

WIRKLICH WOLLEN WOLLEN, von ganzem Herzen, mit jeder Faser des eigenen Ichs, ist ganz grundlegende Voraussetzung für das Empfinden von Freude, für Genießen können und Wohlbefinden.

Das hilft uns dabei herauszufinden, was „wirklich wollen wollen“ für uns selbst bedeutet. Die Ruhe in der Natur, die Bewegung in der ruhigen Natur – und hier am besten die rhythmische Bewegung in der Natur. Also alle Bewegungen, die immer wieder die gleichen sind und in einer gleich bleibenden Frequenz stattfinden (sportwissenschaftlich: zyklische Bewegungen). Aber eigentlich ist es egal, welche Bewegung in der Natur Sie auswählen: Hauptsache, Sie wollen diese wirklich ausführen und es macht Ihnen so richtig Spaß! So wie heute den vielen Jugendlichen und den Junggebliebenen. Auf viel Freude jeden Tag in Ihrem Leben, damit Sie auch morgen **WIRKLICH WOLLEN WOLLEN!**



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft
für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at