

ZUKUNFTLEBEN

wie Nachhaltigkeit



„Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.“

John Ruskin (1819-1900)

Das Wort Nachhaltigkeit stammt eigentlich aus der Forstwirtschaft. Dort bedeutet es, nicht mehr Holz zu fällen als das, was nachwachsen kann!

Auf uns Menschen ist es sehr gut übertragbar. Denn in vielen Persönlichkeitsbereichen, beim Thema Gesundheit, in Beziehungen und auch bei beruflichen Aufgaben sollten wir nie mehr geben als unsere Reserven es zulassen und dabei auch stets den Blick auf unsere Entwicklung richten!

Als Nachhaltigkeit verstehe ich auch die persönliche Entwicklung, die mir durch ein erreichtes Ziel ein stärkeres Selbstbewusstsein gibt. Damit kann

man auch neue Wege ausprobieren, die man sich zuvor vielleicht nicht einmal getraut hat zu träumen.

„Selbst-Bewusst“ resilient zu sein, schafft auf vielen Ebenen unserer Persönlichkeit große Vorteile. Sich bewusst zu sein, welche Rolle, Stärken und Eigenschaften wir im eigenen Leben aber auch im Leben unserer Mitmenschen haben, schafft Sicherheit. Sich bewusst zu sein, was man unterstützen, verändern oder erreichen kann, schafft und stärkt unser Selbstwertgefühl. Selbstwertgefühl ist das, was wir im Hier und Jetzt in und mit unserem Selbstbewusstsein empfinden. Dies wiederum gibt uns für

Dinge, die wir in der Zukunft TUN oder erreichen wollen, Selbstvertrauen! Wir vertrauen in unsere Zukunft. Vertrauen, Dinge schaffen zu können! Das hört sich doch richtig gut an, oder?

Nachhaltiges Leben lässt sich nur erreichen, wenn man versucht, genügsam zu leben und Zufriedenheit empfindet bei dem, was man gerade TUT. Dabei aber auch lernt, die eigenen Ressourcen richtig einzusetzen und auf sich zu achten!