

# Mein Adventskalender

für persönliches Glück und Wohlbefinden

ALS ICH  
MEINE  
SORGEN  
VERLOR,  
GEWANN ICH  
EIN NEUES  
LEBEN



# Adventskalender

für persönliches Glück  
und Wohlbefinden



*In diesem Advent lade ich Dich jeweils mittwochs dazu ein, meine Anregungen für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Ich verrate Dir Übungen aus meiner Praxis als Beraterin und Coach der positiven Psychologie.*

*In jedem Beitrag findest Du eine Anregung. Dann eine kurze Erklärung und eine Übung zur Umsetzung für dich.*

*Ich wünsche Dir viel Freude dabei.*



*Karin Busse*

# ALS ICH MEINE SORGEN VERLOR, GEWANN ICH EIN NEUES LEBEN

Steve Jobs und viele weitere Pionier\*innen haben ganz klein in einer Garage angefangen. Ihre Mittel und Wege waren beschränkt. Alles, was sie hatten, war eine große Mission. Und das hat gereicht!

**Angst vor dem Scheitern und Gedanken  
an Misserfolg halten uns oft davon ab,  
etwas überhaupt zu versuchen.**

Unsere Gedanken sind meist die größte Barriere zu einem erfüllten Leben. Wenn du dir mehr Mut, Erfolg und Zukunftsperspektive wünschst, kann dir Achtsamkeit in diesem Zusammenhang ein wertvoller Helfer sein.

**Schließe die Augen und stelle dir nun vor,  
du tritts in eine Welt, in der alles gelöscht  
ist und alles möglich ist.**

Was würdest du am liebsten tun, wenn Scheitern von vornherein ausgeschlossen wäre? Überlege dir, was du tun würdest, wenn es keine Grenzen gäbe, wenn du die Mittel hättest und dein Weg dorthin schon in trockenen Tüchern wäre.



Schreibe Deine Mission so klar  
wie möglich in dein Journal.  
Beschreibe dabei, wie du deine  
Idee umsetzen würdest.  
Vergiss nie, dass alles möglich  
ist und du bereits alles in dir  
hast. Spüre was für ein  
Gefühl das in dir auslöst.

GEH  
DEINEN  
WEG