



Eine (vom Leben verordnete) "**Auszeit**" kann auch als "**kreative Lebenspause**" genutzt werden, um mal in Ruhe über sein Leben nachzudenken und die Zeichen richtig zu deuten, die man vom Leben bzw. seinem Körper bekommen hat!

(zur aktuellen Standort-Bestimmung bzw. Ausgangsanalyse)



1

Unser Lebensweg führt uns von der Geburt bis zum Tod durch viele Lebensabschnitte/-situationen, wo wir mit, meist schon im Vorfeld zu erwartenden Problemsituationen/-stellung konfrontiert werden.

Unerwartete Lebensereignisse bzw. Lebensumstände stellen uns oft vor Probleme, wo wir einfach mal nicht mehr weiterwissen oder auf die Hilfe anderer angewiesen sind.

Manche von uns trifft es dann auch noch härter durch **Schicksalsschläge**, wie **Krankheiten**, den **Verlust geliebter Personen** oder weitere Ereignisse, die uns mal vorerst "**Aus der Bahn werfen**" können.

Ein jeder von uns kommt irgendwann, früher oder später an den Punkt, den wir "kreative Lebenspause" nennen, sprich wir nehmen uns freiwillig oder unfreiwillig die Zeit, um über unsere aktuelle Lebenssituation oder unsere weitere Zukunft nachzudenken.

Die einen nennen es **Sinnkrise**, die anderen **Neuorientierung**, im Trend liegt das Modewort **Burnout** und manche sprechen überhaupt gleich von einem **Neubeginn**. Egal wie man es nennt, die Analyse in einem Satz lautet:

Unser Leben läuft in einem oder einigen Bereichen nicht mehr so, wie es laufen sollte!

Damit ist die Erkenntnis verbunden:

So kann es nicht mehr weiter gehen, es muß sich was ändern.

Die Frage ist nur:

Was genau soll sich jetzt wie und wann ändern?

Es ist dringend Zeit für die „Selbst-Analyse-Phase“



2

Stand: 2022-07-31