

# THEMA. Viel Zufriedenheit fürs NEUE JAHR!

Allerorts liest und hört man dieser Tage, „viel Glück im neuen Jahr“.

Da werden Glücksgöttinnen ebenso wie Glücksboten endlos bemüht, um

ja das so heiß begehrte Quäntchen Glück für sich zu gewinnen.

Hat das mit dem unberechenbaren Schicksal oder dem Zufall zu tun,

dass uns das Glück, gerade wenn es ihm passt, in den Schoß fällt?

Dann wären wir ja die meiste Zeit des Jahres unglücklich! Ist das

unser Ziel? Es resignierend hin zu nehmen, „C'est la vie“, wie der

Franzose zu sagen pflegt. Nein, das scheint mir zu billig.

Da wünsche ich für uns doch lieber etwas, dass uns die meiste Zeit

im Jahr zur Verfügung steht, uns mit Freude erfüllt und mit Lebens-

qualität zu tun hat.

Die neurologische und molekularbiologische Forschung ist sich heute

größtenteils darüber einig, dass unseren Zellen, die sich Tag für Tag

millionenfach erneuern, ein Programm mitgegeben wird, dass damit zu

tun hat und für die gesunde Entwicklung der Zellen verantwortlich ist.

Dies fordert allerdings etwas Energie und Arbeit. Wir nennen es, sich

Ziele zu setzen. Realistische, positiv formulierte, erreichbare, unter

eigener Kontrolle, die nicht mit anderen Zielen im Widerspruch stehen.

Überprüfen wir auch noch unsere innere Einstellung dazu. Gibt es Fragen

oder Unsicherheiten und wie können sie bearbeitet oder reframed werden,

so dass sie uns bei unserem Vorhaben unterstützen. Stehen uns Glaubens-

sätze bzw Einstellungen über uns im Weg und wie können wir diese trans-

formieren.



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul

Ja dann brauchen wir nur noch jeden Tag wertschätzend und genau hin zu schauen und zu fragen, worüber wir in unserem Leben zufrieden sind, mit dem was wir getan haben. Für Menschen, die uns wichtig sind, für Notleidende und für uns.

Ein GUTES NEUES JAHR mit viel ZUFRIEDENHEIT wünsch' ich allen!



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul