

Coaching
Personalmanagement
Unternehmensberatung



Jahresrückblick

Innehalten und Danken für 2015

Fast schon am Ende eines im Rückblick dichten Jahres - es bleibt noch die schöne Aufgabe zu danken: für das geschenkte Vertrauen und für die vielen Zeichen der Wertschätzung. Ich gönne es mir selbst, in meinen vielen Beschäftigungen innezuhalten und zurückzublicken und in Gedanken nochmals innerlich die Freude zu spüren, über größere und kleinere Schritte von positiver Entwicklung und schöner Zusammenarbeit 2015.

Für die bevorstehenden Tage und auch im kommenden Jahr wünsche ich Ihnen / Euch viele Augenblicke, die es erlauben, sich dem „dichten Tun“ zu entziehen und sich auch wieder einmal ganz sich selbst zu widmen.

Alles Gute für die bevorstehenden Tage des Advents und für die Bewältigung aller Herausforderungen im Jahr 2016.

Renate Hammerer

Ein Plädoyer dafür, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken.

„Wenn ich nicht an mich denke, wer tut es dann!“

(aus dem Talmud)

Die Zeit um die Weihnachtstage ist erfüllt von Appellen, an Andere zu denken. Mein Appell ist: Schenkt Euch selbst Aufmerksamkeit. Altruistischer Egoismus: sich selbst lieben, sich selbst wertschätzen, sich selbst respektieren, an sich selbst denken und daraus wieder zu schöpfen, um der Verantwortung für und bezogen auf Andere nachkommen zu können. Also „gönne Dich Dir selbst“.

Abt Bernhard von Clairvaux (um 1090 – 20. August 1153) schreibt an Papst Eugen III. (Papst von 1145 – 1153) unter der Überschrift

Wo soll ich anfangen!

„Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtetest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für Deinen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du

fragst: „an welchen Punkt?“ An den Punkt, wo das Herz hart wird.

Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selbst?

Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönne Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer. Ich sage nicht: Tu das oft. Aber ich sage: Tu das immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

**Sich selbst gut sein,
um damit anderen gut zu sein**

