

## Mit mir selbst verbunden

### Über die Notwendigkeit, gut für mich selbst zu sorgen

Es gibt nicht nur ein Signal, das anzeigt, das etwas nicht stimmt: Stress und Unzufriedenheit nehmen zu, das morgendliche Aufstehen wird mühsamer, Ärger und Konflikte mehren sich.... Der Job macht keinen Spaß; manchmal die Freizeit. Das Leben ist nicht das, was es zu sein verspricht: Spannend, erfüllend, beglückend.

Was davon müssen wir hinnehmen? Schließlich ist nicht jeden Tag Feiertag. Was können und sollten wir ändern? Wir haben nur das eine Leben. Kein zweites wartet auf uns, dass dann das „richtige“ wird. Es braucht immer wieder eine Bestandsaufnahme und Neuausrichtung.

Das bedeutet durchaus nicht, mit wehenden Fahnen zu kündigen, die Partnerschaft zu verlassen und zu einer Weltreise aufzubrechen. Es geht nicht immer um Brücken abbrechen. Manchmal sind es kleine Veränderungen, die die Lust wieder entstehen lassen. Schöne Momente. Sinnhaftes. Glückliches. Es geht um die Frage: Was brauche ich?



© Thomas Reimer - Fotolia.com

#176194317



**Astrid Hochbahn, Berufsweg-, Gründungs- und Unternehmensberatung, Systemische Therapeutin**

**Astrid Eikel  
Systemische Therapeutin,  
Sozialpädagogin, Erzieherin  
[www.gut-beraten-muenster.de](http://www.gut-beraten-muenster.de)**



**Termin: 12.06.2018, 19.30 Uhr - ohne Anmeldung**  
**Ort: Cafe des Kreativ-Hauses, Diepenbrockstr 28, Münster**

**Kostenbeitrag: 10,- Euro - incl. Wein und Knabbereien**

**Astrid Hochbahn**

[www.berufswegberatung.de](http://www.berufswegberatung.de) \* [www.unternehmungs-lust.de](http://www.unternehmungs-lust.de)

[Spichernstr. 11a 48153 Münster](https://www.google.com/maps/place/Spichernstr.+11a,+48153+Münster)

0251/7125148 [a.hochbahn@berufswegberatung.de](mailto:a.hochbahn@berufswegberatung.de)