

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

## Nr. 42

Dankbarkeit – der Abschied vom  
Jahr 2018  
Impulse für einen dankbaren  
Übergang ins 2019



## Jahreswechsel 2018/2019

Von Sigrid Gleinser

Ihr wisst, es geschieht auffallend selten, dass ich zweimal in einem Monat schreibe.

Aus gegebenem Anlass möchte ich euch diese Sonder-GLÜCKS-Impulse noch vor Silvester zukommen lassen. Für alle, die sich einen guten Abschluss des Jahres 2018 wünschen.

Für alle, die nichts Schweres mitschleppen wollen und sich öffnen wollen für Zufriedenheit, Freude, Dankbarkeit und Güte.

So viele Menschen durchleben jetzt, in diesen Tagen, intensivste innere Prozesse. So viele Menschen, die ich liebe, die mir nahe stehen, die ich wertschätze, die mir wichtig sind. Ich wünschte, ich könnte bei Euch allen gleichzeitig sein, Euch trösten, Euch umarmen, mit Euch atmen und Euch dieses Gefühl, mein inneres Wissen transferieren: **Alles wird gut! Du bist nicht allein. Du bist geliebt. Du bist beschützt.**

Egal, wie es **dir** jetzt gerade geht – ob du oben oder unten oder mittendrin bist: Lasst uns gemeinsam DANKBARKEIT spüren und uns der vielen schönen Momente des Lebensraumes/des Jahres 2018 bewusst werden.

## Meditation

### Was ist seelische Nähe? Warum sehnen wir uns danach?

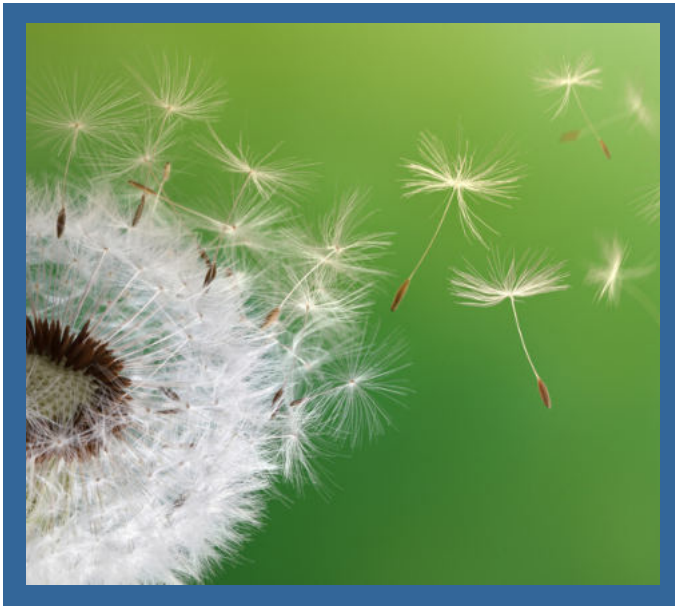
Egal wo du gerade bist: Bleib stehen, oder nimm Platz.

Schließe deine Augen und atme sehr tief durch. Zähle fünf tiefe Atemzüge, öffne dich. Leg dir die Hand aufs Herz. Fühle deine Atembewegung.

Jetzt bring deine **Erinnerung** zu den folgenden Momenten des Jahres 2018, die du gewiss erlebt hast. Bleibe bei jedem Punkt so lange mit Deiner Aufmerksamkeit, bis die dazugehörige Erinnerung auftaucht:

- Du hast ein Gespräch geführt. Unerwartet und plötzlich geschah eine Öffnung, ein Vertrauensereis. Ihr seid euch in diesem Moment näher gekommen.
- Du warst in irgendeinem Geschäft. Ein Mensch – Kunde, Verkäufer, Berater, Kassier – sieht dDir in die Augen. Für einen kurzen Moment ist alles freundlich, still und gut. Das Lächeln muss nicht sichtbar werden, denn es ist fühlbar. Du lächelst innerlich, die andere Person auch. Alles ist gut. Kurz steht alles still. Lächeln. Das Lächeln fühlen.
- Du bist bei einem Fest / einer Feier / einer Party zu Gast. Unerwartet und intensiv, auf einer irrationalen Ebene, fühlst du dich dazugehörig, angenommen, wertgeschätzt, willkommen.
- Du bekommst Dank oder Wertschätzung von jemandem, von dem Du dies absolut nicht erwartet hättest.
- Es ergibt sich, dass du noch ausgehst, ganz ungeplant – nach einem Meeting, nach einem Einkauf, nach einem Besuch... und es wird richtig toll! Vielleicht tanzt du, vielleicht spielt es eines Deiner absoluten Lieblingslieder, die es sonst nie spielt, vielleicht führst du ein intensives und vertrauensvolles Gespräch.
- Du fühlst dich mit einem Menschen, der relativ „neu“ in deinem Leben ist, tief verbunden. Du fühlst dich verstanden, ohne dich lang erklären zu müssen. Welch Geschenk!
- Scheinbar von einem Moment auf den Anderen siehst / fühlst du dich anders als sonst. du siehst / fühlst z.B.:
  - Deine Schönheit
  - Deine menschliche Wärme
  - Deine Anziehungskraft
  - Deine Zuneigung
  - Deine Fürsorge
  - Deine Freundlichkeit
  - Deine Zärtlichkeit
  - Deine Haut in ihrer wunderbarsten Qualität (Weichheit, Wärme, Reinheit, Berührbarkeit)
  - Deine Energie
  - Deine Weichheit
  - Deine Stärke
  - Deine Klarheit
  - Deine Kraft
  - Deine Ausstrahlung
  - Dein schönstes „Ich“
  - Dein Licht
  - Dein Lächeln





- Dein Ich-Gefühl wird besser.
- Deine Offenheit wird höher.
- Das Leben berührt Dich.
- Du verstehst.
- Deine Toleranz, deine Empathie erhöht sich. Du bist bereit, Menschen oder Räumen oder Lokalen eine 2., eine 3. Chance zu geben, um das Gute und Schöne in ihnen zu entdecken.
- Du gibst Deinem Gesprächspartner und Dir mehr Raum.
- Du feierst.
- Du drehst den PC ab und legst das Telefon weg – und tust nichts oder etwas Näherendes, für dich oder für euch.

Mit all diesen schönen Erinnerungen lasse dich nun ein auf das Gefühl der **Dankbarkeit**.

Alles, was in diesem Jahr schwierig war und sich noch nicht abgeschlossen oder rund anfühlt, **wird sich erledigen**. Du brauchst dir jetzt keine Vorsätze zu machen, du brauchst jetzt keinen Plan.

**Es gilt lediglich, DANKBAR das Jahr 2018 zu verabschieden.** Es war ein bewegtes, lebendiges, intensives und gutes Jahr. Es geht bald zu Ende. Es war **dein** Lebensjahr 2018.

Sagen wir **DANKE** und umarmen wir dieses Jahr.

**Atme tief durch.** Nochmal. Nochmal. Nochmal. Nochmal.

**Und nun öffne dein Herz für 2019.** Es wird ein schönes, intensives, bewegtes, lebendiges Jahr sein. Du wirst auch 2019 immer deinen Ort der Stille, der Ruhe, der Kraft in DIR tragen. Und wenn du diesen Ort mal nicht im Inneren findest, dann kannst du ihn auch im Außen finden – im Park, in den Augen Deines Gegenüber, im Wald, am Berg, im See, am Meer, in einem Musikstück, in einer Textzeile ... und du musst nur an diesen „Außen-Ort“ denken, schon breitet sich Ruhe, Frieden, Stille in Dir aus. Atme. Du musst gar nichts. Du bist.

*Du bist wunderbar,  
erwünscht, geliebt und  
beschützt!*

Bei Fragen wendet euch gerne an mich!  
Herzlichst, eure Sigrid!

