

ERFOLG BRAUCHT RITUALE!

Von Diana Sicher-Fritsch



„Wie schaut Ihr Tagesablauf aus, Frau Sicher-Fritsch?“, wurde ich letzte Woche in einem Interview gefragt.

Auf vieles war ich vorbereitet. Es ging um das Thema „ERFOLGREICHE FRAUEN“. Bis zu diesem Moment dachte ich immer, wie toll es ist, eine eigene Firma zu haben. Zwar bedeutet **SELBSTSTÄNDIG** tatsächlich **SELBST & STÄNDIG** tätig zu sein, jedoch wurde mir in diesem Moment eine gewisse **unbeständigkeit** meines Lebens bewusst. Natürlich konnte ich meine Termine rundum die Bedürfnisse meiner Kinder planen. Wenn ich vormittags und abends bzw. nachts arbeite, hatte ich freie Nachmittage für sie. Mein Mann betreibt einen Gasthof. Er arbeitet stets an den Wochenenden und sein freier Tag ist der Donnerstag. Im Angestelltenverhältnis würde ich keinen freien Tag mit ihm verbringen können. Meine **SelbstSTÄNDIGkeit** aber ermöglicht es mir, meinen „freien Tag“ auf einen Donnerstag zu verlegen, denn gerade am Wochenende können Kunden die Dienste einer Beratung leichter in Anspruch nehmen. So wunderbar klang diese freie Zeiteinteilung, dass ich nie über **REGELMÄSSIGKEITEN** nachgedacht hatte.

„Kein Tag gleicht dem anderen, jeder ist individuell geplant“, lautet meine Antwort. Ich schaue in ein fragendes Gesicht und höre: „Gibt es aber doch irgendwelche Rituale in Ihrem Tagesablauf?“

Da fallen sie mir ein, die kleinen Rituale. Das tägliche Telefonat mit meinem Mann um 22 Uhr, um zu erfahren ob er vor Mitternacht nach Hause kommen würde, die Verabschiedung meines Sohnes vor der Schule, die betont distanziert ist (er ist 9 Jahre alt, da darf man von der Mutter nicht mehr in der Öffentlichkeit geküsst werden!) und einige andere. Aber erzählen wollte ich von dem schönsten Ritual:



„Jeden Abend beim Zu-Bett-Bringen frage ich meine Kinder, **WAS DAS SCHÖNSTE AN DIESEM TAG WAR**. Ich lasse dieses Gefühl mit ihnen zusammen nochmal aufleben und mit diesem Gefühl sollen sie einschlafen.“

Fortsetzung Seite 6



Rituale gehen in der Hektik des Alltags oft unter. Ob es das Sorgenbäumchen ist, bei dem man seine Probleme ablädt, ein Händewaschen, das uns hilft Übergänge zu schaffen oder Rituale bei denen man seinen Lieben zeigt, wie wichtig sie einem sind.

In der Vorweihnachtszeit begegnen uns überall Rituale – alte und neue. Da tut es gut, wenn nach den Feiertagen ein wenig Ruhe einkehrt und man erwartungsvoll einem neuen Jahr entgegenblickt – ganz nach dem Motto: „**Ein neues Spiel, ein neues Glück**“. Doch bevor man sich einem neuen Glück zuwenden kann, sollte man mit dem Vergangenen abschließen. Genau so ist es mit dem Erfolg: „**Um erfolgreich sein zu können, muss man frei und offen dafür sein!**“

Manchmal braucht es Rituale – manchmal bedeutet das, sich einfach einmal Zeit zu nehmen für...

Gedanken zum Jahreswechsel

*Das neue Jahr kam so geschwind,
das alte ist vorbei.*

*Mein Herz noch keine Worte find',
die Gedanken sind noch nicht frei.*

*Erst muss ich sammeln und sortier'n,
was dieses Jahr geschah.*

*Muss Dinge noch zu Ende führ'n,
– abschließen, mit dem Jahr.*

*Und wenn ich mir im Klaren bin,
werd' ich's in Worte fassen.*

*Dann steht mir auch danach der Sinn,
meine Seele nachkommen zu lassen.*

Nachdenkliche Adventtage, fröhliche Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr

wünscht

Diana Silu-Fritze

Lebens- und Sozialberaterin

Denk-Art

www.denk-art.at

