

**Hallo,**

liebe Freunde/Freundinnen und Interessierte der **IndividualPsychologie!**  
Heute versenden wir den

**Impuls-Brief** Nr. 18

*„Das Leben existiert nur in diesem Moment, das Leben sinnvoll gestalten bedeutet,  
jeder möglichen Situation angemessen zu begegnen“*

(Rudolf Dreikurs, Ermutigung an jedem Tag)

Geht es Ihnen/Euch auch so, dass die Gedanken in der Zukunft oder Vergangenheit weilen? Ich ertappe mich dabei, wie ich dadurch den gegenwärtigen Moment verpasse. Dann nehme ich mir vor, achtsamer zu leben. Häufig gelingt es mir, die erstrebenswerte Qualität „Interesse zeigen“ zu üben. Dann bin ich mehr bei mir und meinem Gegenüber.

Phil Bosmans schreibt: *„Zeit ist keine Schnellstraße zwischen Wiege und Grab. Zeit ist zum Parken in der Sonne.“*

Viele sonnige Momente wünsche ich Ihnen/Euch mit dem Rezept von Hermann von Bezzel - passend zum Motto des nächsten Ermutigungstages am 10. November 2013 in Fulda: „Glück ist (k)eine Glückssache“

„Ein Arzt besuchte seine Patienten im Altersheim. Ihm fiel ein 96-jähriger Mann auf, der stets zufrieden und freundlich war. Eines Tages sprach ihn der Arzt darauf an und fragte nach dem Geheimnis seiner Freude. Lachend antwortete der alte Herr: „Herr Doktor, ich nehme jeden Tag zwei Pillen ein, die helfen mir!“ Verwundert schaute ihn der Arzt an und fragte: „Zwei Pillen nehmen Sie täglich? Die habe ich Ihnen doch gar nicht verordnet!“ Verschmitzt antwortete der Mann: „Am Morgen nehme ich gleich nach dem Aufstehen die Pille der Zufriedenheit. Und am Abend, bevor ich einschlafe, nehme ich die Pille der Dankbarkeit. Diese beiden Arzneien haben noch nie die Wirkung verfehlt.“ „Das will ich Ihnen gerne glauben“, meinte der Arzt „Ihr gutes Rezept werde ich allen meinen Patienten weiterempfehlen!“

(nach Hermann von Bezzel)

Eine schöne Ferien- /Urlaubszeit  
wünscht Euch von Herzen

Eure **IP** Region Osthessen

**MUT TUT GUT!**

06.2013

Verantwortlich für diesen Impulsbrief:

Roswitha Förster, rw.foerster@web.de