

Mein allumfassendes Fazit.

Wer meine monatlichen Blogs verfolgt, der weiss, ich bin noch eine Antwort schuldig. In meinem Beitrag vor rund sechs Monaten habe ich erwähnt, dass sich auf meiner beruflichen sowie gesundheitlichen Schiene gerade so einiges tut und dass ich zu gegebener Zeit berichten werde. Über die berufliche Schiene zu einem späteren Zeitpunkt.

Somit zum Gesundheitlichen: Meine Gelenksbeschwerden haben sich nicht nur dank Physio verbessert, sondern auch durch die tägliche Einnahme von Vitalstoffen, welche mich nun seit ein paar Monaten begleiten. Noch erfreulicher ist die Tatsache, dass ich von Hundert auf Null punkto Hitzewallungen innert no time gekommen bin. Und meine damals zu häufigen Nacken- und Kopfschmerzen kann ich mittlerweile an einer Hand abzählen. Das Tüpfelchen auf dem i ist, dass ich erst am Anfang dieser spannenden Reise der komplett natürlichen Nahrungsergänzung bin. Es gibt noch so vieles auszuprobieren. Und dazu kann ich mich in einem tollen Netzwerk online stets über alles informieren, Fragen stellen und Erfahrungen nachlesen (gerne erzähle ich dazu mehr via Mail, falls dieses Thema dich auch interessiert!).

Ob es damit zusammenhängt, dass auch meine mentale Balance je länger, je ausgeglichener wird? Es kann sein - aber ganz sicher spielt da auch das Alter und der damit verbundene fortschreitende Reifeprozess zusammen. Wie an dieser Stelle auch schon verbloggt, steht man im Leben immer wieder vor Entscheidungen, in welchem Umfeld man sich gerne bewegen möchte. So richtig bewusst wird einen dies zum Beispiel bei der Gründung einer Familie. Da stehen irgendwann Freunde und Kollegen drum herum, welche mit diesem Thema nicht viel am Hut haben. Oder andere haben einen derart anderen Erziehungsstil, dass dies auch nicht mehr zusammenpasst. Etcetera. Wer kennt's nicht.

Und nun, in Zeiten der Wechseljahre, möglicher Midlife-Crisis (diese wurde bei uns glücklicherweise ausgelassen!) und Erwachsenwerden des Nachwuchses stehen erneut viele Weggabelungen mit dem Umfeld an. Wenn mehr als das halbe Leben vorüber ist, gibt es so viele Themen, die einen beschäftigen, Meinungen, zu welchen man sich neu positioniert und vor allem Prioritäten, welche für sich neu gesetzt werden. Aber meist passiert dies bei keinen der Wegbegleitern im gleichen Tempo. Ein erneuter Ruck geht durchs engere Umfeld. Und dies meine ich mit meiner mentalen, ausgeglichenen Balance: Im Gegensatz zu früheren Zeiten, wo ich mich mit solchen Ablöseprozessen noch etwas schwerer tat (als emotional sehr früh vom Schicksal geprüfter Mensch habe ich aus Angst vor weiteren Verlusten stets volles Engagement in mein Umfeld gesteckt), nehme ich solche Veränderungen seit ein paar Jahren als willkommene Chance, meine Energien neu zu sortieren und ganz gezielt

einzusetzen. Sei es, weil andere nicht mehr Schritt mit uns und unseren Wertvorstellungen halten wollen oder sei es, weil wir uns in Gegenwart der einen oder anderen nicht mehr wohlfühlen. So können wir - mein Herzensmensch und ich, ein jahrzehntelanges, eingespieltes Team - heute auf ein überschaubares, aber dafür umso wertvolleres Umfeld schauen. Mit dem Wissen, dass hier mein Engagement geschätzt und erwidert wird.

Genauso halte ich es heute umso mehr auch in anderen Themen des Lebens - weniger ist meist mehr.