

Guten Morgen,

Welch wunderbarer Montagmorgen. Frische Frühlingsluft, Vogelgezwitscher und spriessende Knospen wohin das Auge blickt. Aufbruchstimmung. Ich hoffe, Dein Aufbruch in die neue (Arbeits-)Woche geschieht ebenso kraftvoll und freudig. Obwohl... aufbrechen, geht ja nicht immer ganz so schmerzfrei. Das Wort selber sagt es schon: Es beinhaltet einerseits das **AUF**, das für Wachstum, Entfaltung, das Aufbauende und Aufstrebende steht. Dazu kommt jedoch das fast brutale **BRECHEN**. Das Alte und Begrenzte muss also zerbrechen, um das Neue zu ermöglichen. Wenn wir uns aufmachen in neue Gefilde - sei es äusserlich oder innerlich - lassen wir immer auch etwas Vertrautes hinter uns.

"Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren."

André Gide

So kann es passieren, dass das Leben uns in die Entfaltung zieht, wir aber (bewusst oder unbewusst) auf die Bremse stehen, um das Bekannte und Vertraute festzuhalten. Aus meinen eigenen und den Erfahrungen mit Klienten scheint mir, dies geschieht aktuell besonders unerbittlich und kann (wenn wir uns nicht "aufbrechen" und zu neuen Ufern tragen lassen) auch recht schmerzhaft werden. Wenn eine Knospe die Wucht der Blätter und Blüten, die in die Entfaltung drängen, mit aller Kraft zusammenhalten will, wird es anstrengend. Das Leben lässt sich nicht aufhalten. Die Krux ist, dass uns oft gar nicht bewusst ist, wie wir die eigene Entfaltung bremsen. Kennst Du das auch? Du bist Dir schon längst bewusst, was zu tun oder zu lassen wäre, doch etwas stellt Dir immer wieder einen Haken. Dieses "Etwas" sind unbewusste, aber treue Schutzreflexe, die Dich auch dann noch vor Lebensbedrohlichem bewahren wollen, wenn die Bedrohung längst weg ist.

Ja, es ist Aufbruchzeit! Nicht nur, weil Frühling ist. Wenn Du mit noch mehr Leichtigkeit aufbrechen und die oft über Generationen etablierten "Bremser" erlösen möchtest, gibt es die Möglichkeit zu [Intensiv-Navigationen zur eigenen Biografie](#) am Sonntag 4. Mai von 9h-17h in Wiesendangen. Oder Du nutzt die ["Energie-Balancen der Emotionalen Evolution"](#), die seit 2,5 Jahren das Repertoire meiner Beratungs- & Transformationspraxis ergänzen und viel Wunderbares bewirken.

Zudem kann ich an dieser Stelle eine ganz junge Knospe der Flow-Akademie vorstellen, die erst am Anfang ihrer Entfaltung steht. Es ist die neue [Plattform "flow to go" auf unsere Homepage](#). Du findest dort Videos, Dokumente, Artikel und Selbstlernkurse rund um die Themen Flow, Kommunikation, Pädagogik, Führung und Transformation.

Mit herzlichem Gruss
Marianne