

Unabhängige Selbsthilfegruppen  
in Langenhagen

- Selbsthilfegruppe  
„Alltagsorgen“
- „Selbsthilfegruppen  
„Diabetes“
- Der „barrierefreie Hauskreis“



Wenn der Schuh drückt Selbsthilfe

**Ihr Ansprechpartner:**

Herr Martin Wulff  
Walsroder Str., 4 c  
30851 Langenhagen

**Telefon:** 0511 74 48 45, Mobil 01573 4434814

**E.-Mail:** [martin.wulff@hotmail.com](mailto:martin.wulff@hotmail.com)

**Besonderer Service:** Für Ihre Fragen sind wir auch am  
Telefon da! Wir beachten den Schutz Ihrer Daten.  
Auf Anfrage erhalten Sie gern ausführliche Informationen.

**Internet;** [shg-alltagsorgen.de](http://shg-alltagsorgen.de)

**Facebook:** [facebook.com/martin.wulff.58](https://facebook.com/martin.wulff.58)

|| Datum: ||

Begleitheft Hauskreis / Bibelstunde, 2/2021

Begleitheft Gesprächskreis ab Mai 2021 – 1/2021 - Ausgabedatum

---

---

## Lebensumbrüche – Teil 1 Zeit für Veränderung? – Eine Einstimmung in das Thema

---

---

Inhaltsverzeichnis:

<https://ninadeissler.de/vier-zeichen-dein-leben-zu-aendern/>

## 1. Einleitung

Lebensumbrüche, kaum jemand bleibt davon im Leben verschont.

So sehr wir uns alle ein zufriedenes, erfülltes und glückliches Leben wünschen, das Leben hat auch andere Seiten für uns parat. Traurige, beängstigende oder einfach nur neue, unbekannte Phasen im Leben kommen oft überraschend und unerwartet.

Selbst wenn wir ein „Unheil“ kommen sehen, fühlen wir uns oft hilflos und wie gelähmt.

Und sogar wenn das „Neue“ eigentlich Anlass zur Freude bieten könnte, fühlen wir uns manchmal einfach überfordert. Für unseren neuen Gesprächskreis und für die anderen beteiligten Gruppen ist es einmal Zeit, sich Gedanken zu machen über „Lebensumbrüche“ und „Wendepunkte in unserem Leben.“

## 2 Nimm Dir Zeit zum Nachdenken

Ich will mein Leben ändern!“ – Wer sagt das schon freiwillig?

Und vor allem: Wie ernst ist es gemeint oder wie weit muss es kommen, dass wir uns entscheiden können oder wirklich merken, dass sich unser Leben ändern muss?

Die Frage unseres Lebens ist:

- **Bist Du zufrieden – oder gibst Du Dich nur zufrieden?**



Fotograf: [Stephan Bratek / pixelio.de](#)

„Impulse zum „Nachdenken“:

Nachdenken zeigt uns Neues auf, lässt uns auch Fehler und Verbesserungsmöglichkeiten entdecken. Nachdenken ist wichtig! Nachdenken ist ein Merkmal des Lebens. Es unterscheidet uns von der leblosen Materie!

- **Denkanstoß 1: Zeit für Dich nehmen**
- **Wie lange ist es her, dass Du Dir Zeit zum Nachdenken genommen hast?**
- Ich meine richtiges Nachdenken.
  - Darüber, wer Du bist und warum.
  - Über die Frage, welchen Sinn dein Leben hat.
  - Oder weniger tiefgreifend: Bist Du beruflich/geschäftlich auf dem richtigen Weg?
  - Fühlst Du Dich wohl mit dem, was Du tust?

**Es heißt:**

**Man sollte nie so viel zu tun haben, dass man zum Nachdenken keine Zeit mehr hat.**

**(Georg Christoph Lichtenberg) BBS**

### Geh's Dir auch so?

Du willst „eigentlich“ was ändern und Du hast den Kanal eigentlich längst voll – aber Du kannst Dich nicht dazu aufrufen, etwas zu tun? Vielleicht bemerkst Du immer mal wieder, dass Du Dich in Situationen wiederfindest, die ganz anders laufen, als Du sie Dir wünschst? **Und dann kommt da dieses Wort: „Eigentlich“!**

Eigentlich müsste man mal was machen. Eigentlich sollte ich viel öfter Eigentlich will ich das nicht mehr. Eigentlich...

## Merksatz 1 zum Thema „Eigentlich“

Aber das „Eigentlich“ ändert eben nichts. Es verändert dein Leben nicht, wenn Du eigentlich mehr für Dich tun möchtest, wenn Du eigentlich mehr zum Sport wolltest, wenn Du Dir eigentlich eine liebevolle Partnerschaft wünschst.

- Paul Coelho sagte schon: Eines Tages wirst Du aufwachen und keine Zeit mehr haben, die Dinge zu tun, die du schon immer tun wolltest. Tu es jetzt.

## Merksatz 2 zum Thema „Jetzt beginnen“

Also, wenn Du etwas daran ändern möchtest, ist jetzt die Zeit dafür. Wenn Du glücklicher, gesünder, liebevoller, dankbarer. sein möchtest starte heute!

- Unser Tipp: Beginne nicht morgen, nicht übermorgen oder an irgendeinem anderen Tag dein Leben „in die Hand zu nehmen.
- Beginne gleich, jetzt in diesem Moment

Unterstützung hierbei bieten unser „neuer“ Gesprächskreis und vor allem die Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“. <BBB

- Glaube uns: Ein jeder unserer Gruppenmitglieder hat genug Erfahrungen mit Wendepunkten im Leben.

Wir wollen gemeinsam von diesen Erfahrungen profitieren.

- Wir wissen: Ein gegenseitiger Austausch macht stark, hilft, die Gedanken neu zu sortieren, sich gegenseitig „Mut“ zu machen und das Leben „in die eigene Hand zu nehmen.

Andere Mitmenschen „anzutippen“ und „zu begleiten“, genau das ist die Arbeit unserer Selbsthilfegruppen.

## 3 Was sind Wendepunkte im Leben

Wir haben uns einmal Gedanken gemacht. Hier einige Punkte, die nicht den Anspruch haben, vollzählig zu sein



Fotograf: Rainer Sturm pixelio.de

Das Leben ist ein Fluss, der auf dem Weg durch unterschiedliche Landschaften unbeirrt und unaufhaltsam seinem Lauf folgt, von seiner Quelle bis hin zur Mündung ins weite Meer.(Weiter siehe rechts)

- Start ins Berufsleben
- Berufliche Veränderungen (neue Firma, erste Führungsposition, Umstrukturierungen, etc.)
- Feste Partnerschaft / Heirat
- Eltern werden
- Beziehungskrise / Trennung
- Verlust (Tod) des Partners
- Ende des aktiven Berufslebens und Übergang in den Ruhestand

### ➤ **Habt Ihr weitere Ideen?**

Fortsetzung von Spalte links...

Immer in Bewegung, schlängelt sich auch unser Leben unermüdlich durch unsere unterschiedlichen Lebensphasen. Von der Geburt bis zum Tod unterliegt auch unser Leben einem stetigen Wandel, steht niemals still

## 4. Alarmsignale

---

Aus eigenen Erfahrungen wissen wir, dass du nicht grundlos jammerst. Aus irgendeinem Grund **bist du sauer, wütend, frustriert, genervt oder traurig**. Doch leider schadest du dir auf sehr vielen Ebenen mit deinem Jammern.

- **Durch dein Jammern verschlechtern sich deine Beziehungen. Du kannst vereinsamen, du sorgst damit für permanenten Stress in deinem Körper.**

### **Merksatz 2: Folgen dauerhaften Nörgelns**

Doch generell gilt: Wer dauerhaft Jammern als Taktik einsetzt oder in der Jammerphase stecken bleibt - und sie nicht als Initialzündung für notwendige Veränderungen im Leben erkennt - wird irgendwann keine Energie, keine Freunde und keinen Erfolg mehr haben, weil dann das Nörgeln zum Selbstzweck wird

- **Übrigens: Wer viel jammert schadet laut Erkenntnissen der Wissenschaft nicht nur sich selbst, sondern gefährdet auch die Gesundheit seiner Mitmenschen.**

Denn wenn jemand seine negativen Emotionen auslebt, empfindet sein Umfeld Empathie.

- Unser Gehirn baut die schlechten Empfindungen nach, um sich vorzustellen, wie es dem Gegenüber geht.
- Umgibt man sich also mit Nörglern, übernimmt man automatisch auch ihr Gedankengut.

Quelle und weiterführende Impulse: <https://web.de/magazine/wissen/mensch/jammern-schadet-koerper-seele-dauernoergeln-krank-33614702>

## 5. Missing Out – Die Angst, etwas zu verpassen

---

In früheren Jahrhunderten lebte der Mensch in überschaubaren Strukturen.

Lebensmittelpunkte waren die Familie, und vielleicht noch die nahegelegene Stadt.

Nachrichten aus der Welt jenseits des Horizonts erreichten die Menschen spärlich und dann mit großer zeitlicher Verzögerung. ??



Fotograf: Rainer Sturm / pixelio.de

Sei dennoch unverzagt!  
Tu, was getan sein muss  
Und eh' mans dir gebeut  
Was du noch hoffen kannst,  
das wird noch stets geboren  
(Paul Flemming (1609-1640)  
Aus dem Gedicht „An sich)

???

- **Fragerunde: Was haltet Ihr von nebenstehenden Fragen?**

➤ **Denkanstoß 2: Das Prinzip Hoffnung**  
"Die Hoffnung hilft uns leben", schrieb Johann Wolfgang von Goethe bereits.

Jeder Tag besteht aus kleinen und großen Hoffnungen.

So hofft man zum Beispiel auf gutes Wetter, weil man etwas unternehmen möchte, oder auf Erfolg im Job und natürlich darauf, dass es den Liebsten gut geht. Große Hoffnungen, wie die Welt zu verändern, den Weltfrieden noch zu erleben, hat man vielleicht noch in jungen Jahren. Irgendwann gesteht man sich aber ein, diese Hoffnung verloren zu haben, und schließlich gibt man sie ganz auf.

- Welche kleinen oder auch großen Hoffnungen haben sich über die Jahre für Dich so verändert, dass sie nicht mehr existent sind?
- Würden Sie diese Hoffnung gern wieder haben, und hoffen Sie gar auf die Hoffnung?

Mit der Industrialisierung und mit der damit einhergehenden Mobilisierung erweiterten sich der menschliche Aktionsradius und der Zugang zu Informationen um ein vielfaches.

???

- Aber erst seit der Digitalisierung sind wir mit einer ständigen Hyperkommunikation in alle Richtungen konfrontiert und unser Alltag wird mit dem „Breaking News“ aus aller Welt überflutet.
- Mit dem Ausbruch der Corona-Pandemie umso mehr.

Wir lesen und klicken und scrollen um ja keine Meldung zu verpassen.

- Aber was wir nicht wissen: **Wir leiden unter FOMO, The Fear Of Missing Out, also unter der Furcht, etwas zu verpassen**, wie amerikanische Forscher dieses unguete Gefühl nennen.???

- **Merksatz 3: Hamsterrad des Lebens**

Leben, das ist das Allerseltenste auf der Welt – die meisten Menschen existieren nur. (Oscar Wilde) Im Hamsterrad zu stecken bedeutet, dass du dein persönliches Glück opferst, um in scheinbarer Sicherheit leben zu können.

- Es gibt dabei nur zwei Möglichkeiten: Entweder du akzeptierst dein Leben oder du versuchst dem Hamsterrad zu entkommen.

**Die künftigen Gespräche unseres neuen Gesprächskreises sollen Hilfe sein dafür, Wendepunkte in unserem Leben zu erreichen.**

**Frage an Dich / an Euch: Wo steckt Ihr vielleicht im Hamsterrad?**

- **Aber während wir auf unsere Bildschirme starren, um keinesfalls etwas zu versäumen, verpassen wir das Wichtigste überhaupt: Unser Leben.**

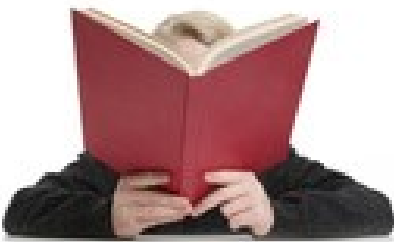
Unsere Fragen für die Zukunft sind:

- **Wie erhalten wir die Kontrolle zurück?**
- **Wie können wir wieder achtsame Akteure auf der – analogen – Bühne unseres Lebens werden?**
- **Wie bekommen wir überhaupt wieder ein Gefühl dafür, was wesentlich für unser Leben ist?**

## **Gedankenimpuls 2: Aus dem Hamsterrad ausbrechen**

Der Weg raus aus dem Hamsterrad wird dir nur möglich sein, wenn du es wirklich schaffen willst, von ganzem Herzen.

Und das ist einfacher, wenn du für dich selbst gute Gründe finden kannst, warum du das möchtest. Schreib sie dir auf und schau sie dir täglich an, um ständig vor Augen zu haben, warum du tust, was du tust. Du wirst sehen, dass es dir selbst die schwierigen und langweiligen Aufgaben erleichtern wird, denn du weißt wofür du deine Kraft aufwendest.



Fotograf: Tim Reckmann / pixelio.de

Hausaufgaben auch im Leben?

- Ja. Ich will mein Leben ändern.

**Das ist deine Entscheidung.**

**Aber wie sieht dein Ziel aus?**

Gerade wenn deine Unzufriedenheit eher diffus ist und du nicht richtig benennen kannst, was dich in deinem Leben stört, ist es wichtig, ganz klar herauszufinden, was du ändern möchtest.

## ➤ **Denkanstoß 3 Veränderung vorhersehen**

Überleg dir doch einmal in aller Ruhe, wo in deinem Leben möglicherweise Veränderungen auf dich zukommen oder notwendig sein könnten:

- an deinem Arbeitsplatz / in deiner Firma
- in Bezug auf deine Partnerschaft
- in Hinsicht auf deine Gesundheit
- in Fragen zu deiner Zufriedenheit und deines Wohlbefindens
- in Hinsicht auf finanzielle Absicherung
- in Bezug auf persönliches Wachstum und Weiterentwicklung
- in Fragen der Zukunftsplanung
- oder in anderen Bereichen?
- Mach es dir zur Gewohnheit, immer wieder zu überlegen, wo du selbst etwas aktiv verändern kannst. Und zwar so, wie du es willst und nicht wie es andere wollen.

Quelle: <https://zeitzuleben.de/einfuehrung-in-das-thema-veraenderung/>

## 6. Erste Anregungen für eine „To-Do-Liste

### 6.1. Offline-Zeiten

- **Beschränke selbst Deine Zeiten vor PC, Handy und Fernsehen.**

Menschen, die ein stundenweises Leben ohne Smartphone und Co ausprobiert haben, kommen häufig zu dem Schluss: Es geht, und zwar ganz wunderbar.

- **Was wir dafür bekommen, ist Präsenz.**
- **Momente, in denen wir uns nicht über die Vergangenheit grämen oder in Gedanken die Zukunft gestalten,**
- **Momente, in denen wir ganz bei uns, ganz präsent sind.**

### 6.2. Sich auf das besinnen, was sich wirklich gut anfühlt

Eigentlich wissen wir ganz genau, was und wer uns ein gutes Gefühl gibt:

- Gespräche, mit Menschen, die uns nahestehen,
- Ganz entspannt unsere Lieblingsmusik hören
- oder Erlebnisse genießen, die uns unseren zutiefst analogen Körper wieder spüren lassen:
- Spaziergehen, Fahrradfahren, Tiere streicheln usw.

### 6.3. Dankbar sein...

- **Dieses Gefühl halten Experten für einen Königsweg, um psychisch gesund zu bleiben und ein glückliches Leben zu führen.**

Zu dieser Erkenntnis kam der englische Philosoph **Francis Bacon** schon im 16. Jahrhundert:

- **„Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.**

**Dankbare Menschen konzentrieren sich auf das positive im Leben, und davon gibt es in der Regel mehr, als man auf den ersten Blick vermuten möchte.**

- **Wer Dankbarkeit übt, deaktiviert FOMO und aktiviert JOMO, The Joy of Missing Out – die Freude, etwas zu verpassen. ????**

Nach Ansicht unserer Gruppenmitglieder lohnt es sich, JOMO als Selbstverständlichkeit in unser Leben zu übernehmen und einzuüben. Für uns ist es ein Weg, das wahre Glück zu finden. Vielleicht lesen Sie auch noch den nächsten Beitrag, bevor wir diesmal zum Schluss kommen: „Glück, Alles ist Übung“.

Gern können wir diskutieren

Quelle: Anette Lübbens, natur & heilen, Zeitschrift Juli 2020



Fotograf: wuestenfux / pixelio.de

### **Gemeinsam öffnen wir Türen zu einem bewussteren Leben Erkenntnis:**

Manchmal haben wir die Kraft,  
"Ja" zum Leben zu sagen.  
Dann kehrt Frieden in uns ein  
und macht uns ganz.  
(Ralph Waldo Emerson)

➤ **Denkanstoß 4: Veränderungen anstoßen**  
Überleg dir doch einmal in aller Ruhe, wo in deinem Leben möglicherweise Veränderungen auf dich zukommen oder notwendig sein könnten:

- an deinem Arbeitsplatz / in deiner Firma
- in Bezug auf deine Partnerschaft
- in Hinsicht auf deine Gesundheit
- in Fragen zu deiner Zufriedenheit und deines Wohlbefindens
- in Hinsicht auf finanzielle Absicherung
- in Bezug auf persönliches Wachstum und Weiterentwicklung
- in Fragen der Zukunftsplanung
- oder in anderen Bereichen?

Mach es dir zur Gewohnheit, immer wieder zu überlegen, wo du selbst etwas aktiv verändern könntest. Und zwar so, wie du es willst und nicht wie es andere wollen.

Quelle: <https://zeitzuleben.de/einfuehrung-in-das-thema-veraenderung/>

## **7. Schlussbetrachtung des ersten Teils**

Es gibt immer wieder Wendepunkte im Leben, an denen wir vor der Wahl stehen: Weitermachen wie bisher oder eine neue Richtung einschlagen, an die wir vorher vielleicht noch nie gedacht haben?

Auf der einen Seite ist damit eine große Chance verbunden. Auf der anderen Seite fallen uns Veränderungen oft schwer.

Groß ist die Angst, dass die

Es erfordert daher einigen Mut, sich selbst und anderen einzugestehen, wenn es Zeit für einen Richtungswechsel ist.

Dabei sollte der Blick viel stärker auf die Chancen gerichtet werden. Welche Wendepunkte im Leben es gibt, wie wir sie erkennen und wie gehen wir damit um.

- **Gedankenimpuls 3: Verstehen, Erkennen, Handeln**
- Wie wäre es, wenn Sie verstehen würden, was bei Ihnen und anderen die Ängste, Sorgen und Unsicherheiten des Alltags verursacht?
- Und wie wäre es, wenn Sie sich davon befreien und so bewirken könnten, dass Ihr Leben glücklicher und zufriedener verlaufen würde? ???



## **8. Unsere Gespräche in der Vorschau: Was steht unserem Glück im Weg?**

---

**Gemeinsam wollen wir herausfinden, was uns bislang davon abgehalten hat, glücklich zu sein und wo wir ansetzen können, um glücklicher zu werden.**

- Die gute Nachricht ist: gemeinsam können wir lernen, an einer besseren Lebenseinstellung zu arbeiten.

Es heißt: Ändere Deine Gedanken und Du änderst Deine Welt.

Wenn wir dieses Begleitheft tiefer bearbeitet haben, werden wir zu praktischen Erkenntnissen übergehen.

**Der Friede des Herzens allein ist der Boden, auf dem das tüchtige Werk gedeiht.**

Rudolf von Gottschall (1823 - 1909), deutscher Schriftsteller