

Liebe NewsletterleserInnen

nun, es ist mal wieder soweit (für einige mehr – für andere weniger überraschend!) - Weihnachten 2007 steht vor der Tür! Selbst Unwetterwarnungen, Sturm und starker Regen konnten den Beginn der Vorweihnachtszeit nicht aufhalten! Viele Weihnachtsmärkte eröffneten am Wochenende und lockten die ersten Besucher an, die erste Kerze brennt am Adventskranz und all über all auf den Tannenspitzen

Erinnern Sie sich noch an unseren KMT - Advents(lächel)kalender mit 24 Lächelbotschaften, die Sie an die Wichtigkeit und an den Zauber erinnern sollten, der einem Lächeln innewohnt? Oder erinnern Sie sich vielleicht an unseren letztjährigen Adventskalender, den KMT- Advents(wunder)kalender? Ein Adventskalender voller Wunder für all unsere wunderbaren NewsletterleserInnen.

In diesem Jahr nun, gibt es einen Adventskalender der etwas anderen Art. Ich habe ihn den **“regelmäßig-unregelmäßigen KMT-Adventszeit-Impuls-Kalender“** genannt.

Regelmäßig unregelmäßig erhalten Sie bis Weihnachten verschiedene Impulse, die erinnern und zum Nachdenken anregen sollen.

1. regelmäßig-unregelmäßiger KMT-Adventszeit-Impuls (3.12.07)

Innere Einstellung – Innere Haltung

**Wenn du denkst, dass du geschlagen bist, bist du es.
Wenn du denkst, nichts wagen zu können, kannst du es nicht.
Wenn du denkst, dass du verlierst, hast du verloren.
Wenn du gewinnen möchtest, aber denkst, dass du es nicht kannst,
verbaust du dir die Möglichkeit, gewinnen zu können.**

**Diese innere Haltung willst du so haben.
Der Erfolg beginnt mit dem eigenen Willen,
das ist nämlich der Einzige der denkt, dass er kann.**

(Autor unbekannt)

Jeder Tag ist eine neue Chance. Jeder Tag bietet in jedem Augenblick jedem Menschen die Chance, sich so einzustellen, dass er das ausstrahlt, was er auch anziehen möchte. Nach dem Gesetz der Anziehung können Sie nämlich nur empfangen, was Ihrer inneren Einstellung, bzw. Haltung entspricht. Machen Sie sich bewusst, was Sie wirklich wollen und stellen Sie sich darauf ein, dann erhalten Sie es auch!

Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.

Henry Ford II

War Präsident der Ford Motor Company von 1945-1960.

Bis zum nächsten regelmäßig-unregelmäßigen KMT-Adventszeit-Impuls eine wunder-volle Zeit

Ihr KirschTrainingsTeam

2. regelmäßig-unregelmäßiger KMT-Adventszeit-Impuls

Heute ist der 6. Dezember - Nikolaustag. Ich nehme diesen Tag als Anlass, Ihnen einen weiteren der **regelmäßig-unregelmäßigen KMT-Adventszeit-Impulse** zukommen zu lassen. Wenn Sie also Ihren Computer schön blank geputzt haben, steckt dieser Impuls heute Abend in Ihrer Email-Post!!!

Um den heiligen Nikolaus von Myra ranken sich viele verschiedene Legenden, denn es gibt nur wenig historisch belegte Fakten über das Leben des historischen Nikolaus. So haben sich die Legenden und Fakten um den heiligen Nikolaus als segensreichen Wohltäter, Retter, Helfer oder auch barmherzigen Samariter, der Menschen achtete und ihnen in der Not half, miteinander vermischt, woran sich zahlreiche Weihnachtsbräuche gekoppelt haben.

Ich habe mir gedacht, dass der Impuls **DANKBARKEIT** sehr gut zu dem heutigen Tag passt und Sie vielleicht anregen kann oder wird, sich mit Ihrem Dankbarkeitsbewusstsein einmal etwas eingehender zu beschäftigen.

Keine Frage, grundsätzlich könn(t)en wir für **A L L E S** in unserem Leben dankbar sein – wirklich für **A L L E S**! Schließlich haben wir für das, was da in unserem Leben in Erscheinung tritt, all unsere Phantasie, Energie, Kreativität und Kraft aufgewendet, um „es“ zu erschaffen! Und dann fehlt uns plötzlich die Anerkennung und Dankbarkeit uns selbst und unserer schöpferischen, einfallreichen und brillanten Leistungen und Fähigkeiten gegenüber? Wir verweigern die Annahme, obwohl das Universum sich strikt an unseren „Bestellzettel“ gehalten und nur das von uns Bestellte angeliefert hat?

Wir sollten niemals vergessen, dass der universelle Auftrags- und Kundenservice ausnahmslos immer und absolut perfekt funktioniert! Das Motto hier lautet: **Der Kunde ist König, sein Wunsch ist uns Befehl!** Es wird uns immer zuverlässig geliefert, was immer wir auch bestellt haben. Nichts ist unmöglich! Ist das nicht ein Grund für Anerkennung und Dankbarkeit?

Aber weit gefehlt! Immer wieder kommt es vor, dass Menschen hin und wieder, sagen wir mal, etwas schusselig, gedankenlos oder einfach vergesslich sind und sich beim besten Willen nicht an einige ihrer Bestellungen erinnern können, obwohl sie sie persönlich bestellt und abgeschickt haben!!! (Eventuell sogar mit dem Vermerk **DRINGEND!** oder auch: **EILT!**)

Ich habe schon erlebt, dass solche Menschen bei Anlieferung ihrer eigenen Bestellung sogar außerordentlich ärgerlich, zornig oder gar wütend geworden sind und schimpften und meckerten, wer einen solchen „Quatsch“ bestellt haben mag! Doch nicht mit ihnen! Das wäre wohl die Höhe! Das geht doch nicht, denn alles habe seine Grenzen..... und so weiter und so weiter ...

Wir vergessen viel zu oft, dass **alles** in unserem Leben etwas mit uns selbst zu tun hat. Wir können nur anziehen oder ernten, was wir aussenden oder gesät haben. Wie Innen, so Außen! **Immer** sind wir es, wir selbst, wir verursachen und ziehen – was immer es auch ist - in unser Leben. Unser „Empfang“ entspricht **immer** unserer „Einstellung“.

Und dennoch fällt uns **Dankbarkeit für alles was ist** schwer, weil wir ständig einteilen in gut und schlecht, negativ und positiv, in richtig und falsch, angenehm oder unangenehm gut oder böse.

Ich weiß zwar nicht, wie es Ihnen geht, doch war nicht schon so manch vordergründig „negative“ oder „unangenehme“ Person, Situation, Auseinandersetzung oder Ereignis in Ihrem Leben, mit Abstand betrachtet, doch positiv und gut für Ihren weiteren Lebensweg? Steckte nicht genau in diesem vermeintlich Negativen eine tolle Chance, eine Möglichkeit zur Veränderung? Hat nicht genau dieser Umstand dazu geführt, dass Sie offen wurden für etwas Neues, etwas Anderes und einen anderen, neuen Weg eingeschlagen konnten?

Es gibt so unermesslich und außerordentlich viel, wofür wir dankbar sein können und dürfen. Dankbarkeit, nicht nur für die offensichtlichen Geschenke, sondern auch Dankbarkeit für all die unsichtbaren Geschenke des Lebens!

DANKBARKEIT

**Sei dankbar, dass du nicht alles hast was du dir wünschst.
Was würde sonst noch bleiben um vorwärts zu schauen?**

**Sei dankbar, dass du nicht alles weißt,
weil du dadurch die Gelegenheit bekommst zu lernen.**

**Sei dankbar für schwierige Zeiten.
Während diesen Zeiten kannst du innerlich wachsen.**

**Sei dankbar für deine Grenzen,
weil sie dir die Gelegenheit geben Fortschritte zu machen.**

**Sei dankbar für jede neue Herausforderung,
weil sie deine Stärke und deinen Charakter bilden.**

**Sei dankbar für deine Fehler,
sie erteilen dir wertvolle Lektionen.**

**Sei dankbar, wenn du müde und erschöpft bist,
du bekommst dadurch die Gelegenheit auf deinen Körper zu hören.**

**Es ist einfach dankbar zu sein für die guten Seiten.
Ein reich erfülltes Leben haben aber nur diejenigen,
welche auch dankbar sind für Rückschläge und Fehler.**

**Dankbarkeit kann Negatives in Positives umwandeln.
Finde deinen Weg um dankbar zu sein für deine Probleme,
dann werden sie für dich zum Segen.**

Autor unbekannt

Ein Vorschlag: Legen Sie sich doch Ihr persönliches Dankbarkeitsbüchlein an, in dem Sie alles notieren, wofür Sie dankbar sind und waren. Täglich halten Sie Ihre Dankbarkeit fest! Sie werden sich wundern, was plötzlich alles wunder-volles geschieht und geschehen kann!

Ein herzliches >Danke< an Sie alle!

Ihr KirschTrainingsTeam

3. regelmäßig-unregelmäßiger KMT-Adventszeit-Impuls

Szene 1 :

Das Wetter ist trübe und die Mienen vieler Menschen, die durch die Vorweihnachtszeit hetzen, ebenso.

Können Sie sich vorstellen, welche Gesichter wohl die "Zustellboten" machen, die diesen Menschen Ihre Sendung, die sie bestellt haben überbringen und welche Worte sie bei der Übergabe finden???

Szene 2

Das Wetter ist trübe, doch in den Gesichtern vieler Menschen, die durch die Vorweihnachtszeit hetzen, ist trotzdem ein Lächeln zu sehen.

Können Sie sich vorstellen, welche Gesichter wohl diese "Zustellboten" machen, die diesen Menschen Ihre Sendung, die sie bestellt haben zustellen und welche Worte sie bei der Übergabe finden???

Ein Lächeln, ein ganz einfaches, kostenloses, freundliches Lächeln, lässt alles in einem anderen Licht erstrahlen. Mit einem Lächeln verändert sich die Stimmung auf allen Ebenen und bei allen Beteiligten ins Positive und wirkt aufbauend, verbindend, anregend und bereichernd.

Ein Lächeln gibt Schenker und Beschenktem Mut und Kraft.

Ein Lächeln kann im Leben eines Menschen wahre Wunder bewirken und vielleicht hin und wieder sogar Berge versetzen, Eis schmelzen, Brücken bauen, Feindschaft in Freundschaft verwandeln und zur Gesundheit betragen.

*Ein Lächeln kostet nichts und gibt so viel.
Es bereichert die, welche es empfangen,
ohne jene ärmer zu machen, die es verschenken.
Es kostet nur einen Augenblick,
aber die Erinnerung daran bleibt oft für immer.
Niemand ist so reich oder mächtig,
dass er ohne ein Lächeln auskommen könnte,
oder so arm, dass es keine Bereicherung wäre.
Ein Lächeln bringt Glück ins Heim,
pflegt Wohlwollen im Geschäft,
und ist Zeichen von Freundschaft.
Es vermindert die Müdigkeit,
bringt gute Laune dem Entmutigten,
Sonnenschein dem Traurigen
und ist das natürlichste Mittel gegen Sorgen.
Es kann nicht erbettelt, ausgeliehen oder gestohlen werden,
weil es keinen Wert hat,
bis es weggegeben wird.
Einige Leute sind zu müde ein Lächeln zu verschenken.
Gib ihnen eines von dir,
weil keiner dein Lächeln besser gebrauchen kann
als der, welcher keines mehr geben kann.*

Autor unbekannt

Es ist einen Versuch wert, denn eines ist ganz sicher: senden Sie ein Lächeln aus, so wird es (mit vielen Freunden) auf Sie zurückkommen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus und lassen Sie sich überraschen, was geschieht.

Also, trotz trübem Wetter, Hektik, Trubel und ... und ... und ... lächeln Sie. Schicken Sie Ihre Lächel-Bestellung fort! Ihr Wunsch wird Befehl sein und die Lieferung zuverlässig!

Wir jedenfalls senden Ihnen heute ein herzliches Lächeln

Ihr KirschTrainingsTeam

4. regelmäßig-unregelmäßiger KMT-Adventszeit-Impuls

Heute eine Geschichte wie die Pflicht und der Alltag ein Paar wurden und ... - na, lesen Sie es selbst, was dann geschah:

Es war einmal eine Pflicht, die ging natürlich gebückt und schwer. Eines Tages traf sie den Alltag. Der hatte ganz nichts sagende Augen. Sie fanden sich beide für nützlich und beschlossen zu heiraten.

Der Alltag wollte eine graue Feier, aber die Pflicht meinte, es sei ihre verdammte, ihre Verwandten einzuladen. Der Alltag meinte, er werde dann eben noch grauer dreinschauen als bisher.

Als Hochzeitsgeschenk brachte ihnen die Schuld Komplexe mit, der Missmut üble Laune, die Sorge ewiges Jammern, und die Last Ächzen.

Natürlich gab es auch in dieser Familie ein schwarzes Schaf. Das war der Leichtsinn. Man hatte ihn geflissentlich vergessen einzuladen, aber er erschien einfach, trällernd. Er brachte dem Hochzeitspaar eine Kiste vom feinsten Champagner mit. Die Pflicht bedankte sich zwar ordentlich, meinte aber, was man denn damit solle. Der Alltag kannte nicht einmal Champagner und war auch nicht neugierig ihn kennen zu lernen.

Während des Essens ermahnte die Pflicht ständig zuzulangen. Der Alltag aß nur die Suppe, dem Missmut war der Braten zu kalt, die Sorge fürchtete um ihre Gesundheit, und die Last meinte, dass das Kauen doch gar zu mühsam sei. Nur dem Leichtsinn schmeckte es vortrefflich, und er bekleckerte ein wenig die Tischdecke. Nach einer Weile meinte der Leichtsinn, man solle doch eine Rede auf das Brautpaar halten, holte den Champagner und hielt eine. In seiner Rede flocht er mehrmals einen Toast auf das Brautpaar ein, so dass alle anstoßen und trinken mussten. Das war man nun ganz und gar nicht gewohnt, und man tat es auch nur sehr widerstrebend.

Bald zeigte der Champagner seine Wirkung und die Pflicht stellte das Radio an. Sie ging nicht mehr gebückt, nein, sie tänzelte. Und weil der Champagner der Zauberstab war, verwandelten sich alle. Der Alltag lieh sich vom Leichtsinn die Stresemannjacke und stolzierte ganz feierlich umher. Der Missmut zeigte sich als bester Unterhalter, die Schuld rief dauernd: "Ich bin frei!", die Sorge piff auf alles vor sich hin, und die Last schwebte wie ein Luftballon durch den Saal. Und weil die Pflicht so lieblich aussah, tanzte der Leichtsinn mit ihr und flüsterte ihr leichtsinnig Schönes ins Ohrchen, bis sich die Pflicht vergaß, und mit dem Leichtsinn im Garten verschwand.

Über's Jahr gebar die Pflicht ein Kind und nannte es "LEBEN". Tja, und wenn das Leben nicht gestorben ist

Was ein Glück - nur eine Geschichte????!!

Wir wünschen Ihnen einen heiteren und beschwingten Alltag, und dass Sie Ihren täglichen Pflichten mit Freude und Leichtigkeit begegnen – ohne Zauberstab!!!!

Ihr KirschTraininsTeam

5. regelmäßig-unregelmäßiger KMT-Adventszeit-Impuls

Endspurt – in wenigen Tagen ist Weihnachten. In den Geschäften ist hektisches Treiben angesagt und man kann so manch (verzweifelt) "Suchenden" begegnen, denen noch immer diese oder jene Kleinigkeit fehlt.

Vor einiger Zeit fiel mir die folgende Aussage in die Hände, die ich im Rahmen unserer regelmäßig-unregelmäßigen KMT-Adventszeit-Impulse herzlich gerne an Sie weitergebe:

***"Es kommt nicht darauf an,
dass wir uns gegenseitig etwas schenken.
Es kommt darauf an,
ob wir imstande sind, uns gegenseitig etwas zu geben."***

*Ernst Ferstl,
aus: Unter der Oberfläche - Gedanken mit Tiefgang*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gegenseitige Gaben!

Ihr KirschTrainingsTeam

6. regelmäßig-unregelmäßiger KMT-Adventszeit-Impuls

Heute sende ich Ihnen den letzten unserer **regelmäßig-unregelmäßigen KMT-Adventszeit-Impulse** zu, der sich mit Liebe und Akzeptanz der eigenen Person, geschrieben in Form eines Gebetes, beschäftigt.

Warum sich selbst lieben und akzeptieren? Tun Sie es? Respektieren Sie Ihre Fehler, Schwächen, Ängste? Akzeptieren Sie sich so wie Sie sind?

Nun, um es auf den Nenner zu bringen: wenn ich es schon nicht fertig bringe, mich selbst zu lieben und zu akzeptieren, so wie ich bin, wie soll es da bei anderen Menschen klappen???

Wie sollte ich andere Menschen so annehmen können wie sie sind, wenn ich es bei mir schon nicht schaffe und mir ständig vorwerfe, was ich hätte wieder einmal anders und/oder besser machen können und an mir herumnörgeln? Denken Sie wirklich, dann unterlasse ich das bei anderen Menschen? Suche ich bei mir nach dem Haar in der Suppe, versuche ich es auch bei anderen zu finden, denn ich kann andere nur akzeptieren, wenn ich mich selbst akzeptiere und wirklich nur dann.

Gebet

**Ich akzeptiere mich vollständig.
Ich akzeptiere meine Stärke und meine Schwäche,
meine Geschenke und mein Zukurzkommen,
meine guten Seiten und meine Fehler.
Ich akzeptiere mich vollständig als Mensch.**

**Ich akzeptiere, dass ich hier bin um zu lernen und zu wachsen.
Ich akzeptiere die Persönlichkeit, die ich entwickelt habe und
ich akzeptiere meine Kraft heil zu werden und mich zu verändern.
Ich akzeptiere mich ohne Bedingung und Zurückhaltung.
Ich akzeptiere, dass der Kern meines Seins Güte ist,
und dass mein Wesen Liebe ist und
ich akzeptiere, dass ich dies manchmal vergesse.
Ich akzeptiere mich vollständig und in dieser Akzeptanz
finde ich eine ständige innere Kraft.
Von diesem Kraftort aus akzeptiere ich mein Leben vollständig und
ich öffne mich für die Aufgaben, die das Leben mir täglich stellt.**

**Ich akzeptiere, dass in mir beides ist, Furcht und Liebe und
ich akzeptiere meine Kraft zu entscheiden, welches von beiden ich als
Realität erfahren will.**

**Ich anerkenne, dass ich nur die Resultate erfahre von dem,
was ich selber gewählt habe.**

**Ich akzeptiere die Zeit, wo ich die Furcht wähle,
als Teil meines Lern- und Heilungsprozesses und
ich akzeptiere, dass ich das Potential und die Kraft habe,
in jedem Moment die Liebe zu wählen.**

**Ich akzeptiere Fehler als einen Teil meines Wachstums,
so bin ich immer gewillt, mir selber zu vergeben und
mir eine neue Chance zu geben.**

**Ich akzeptiere, dass mein Leben der Ausdruck meiner Gedanken ist.
Ich verpflichte mich selber, mehr und mehr an jedem Tag,
den Gedanken der Liebe zu unterstreichen.**

**Ich akzeptiere, dass ich der Ausdruck dieser Liebe bin,
der Liebe Hand, der Liebe Stimme, der Liebe Herz auf dieser Erde.
Ich akzeptiere mein eigenes Leben als einen Segen und als Geschenk.
Mein Herz ist offen zu empfangen und ich bin zutiefst dankbar.
Möge ich immer die Geschenke, die ich bekomme, teilen,
vollständig, freiwillig und voller Freude.**

Amen

(Autor unbekannt)

Bleiben Sie wie Sie sind und verändern Sie sich täglich!

Wir wünschen Ihnen einen wunder-vollen 4. Adventssonntag

Ihr KirschTrainingsTeam

**Was immer Du tun kannst oder erträumst zu können,
beginne es.
Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft.
Beginne es jetzt!**

Johann Wolfgang von Goethe

Vertrauen Träumen Zu-frieden-heit
Lachen
Spaß haben
Liebe Glaube Gesundheit
Freude
Glück
Viele liebe, bunte und fröhliche
Weihnachts- und Neujahrswünsche
senden von ganzem Herzen
Neugier
Erfolg
Leichtigkeit

Karin und Roland Kirsch

Ihr KirschTrainingsTeam