

# Strategie mit allen Sinnen

## Erfolg mit Freude erleben

*„Fokussiere Deine Aufmerksamkeit und richte sie nach innen. Finde dort am tiefsten Punkt, an dem es nicht mehr weitergeht, den größten Schatz, den Du hast: die reine und unbeschwerte Lebensfreude.“ (PRK, 02/18)*

In den letzten Monaten habe ich mich intensiv mit den Themen Erfolg in Verbindung mit Lebensfreude auseinandergesetzt. Bevor ich nun meine Erkenntnisse schildere, möchte ich die beiden Begriffe näher betrachten. Erfolg ist das Erreichen gesetzter Ziele. Freude ist ein Zustand, den wir tatsächlich ganz bewusst selbst herstellen können. Erfolg bewirkt Freude und Freude bewirkt Erfolg. Wenn es dann so einfach ist, dann können wir das Pferd entweder von der Erfolgs- oder von der Freudeseite aufsatteln. Ich tue etwas, das mir gelingt und freue mich darüber. Ich tue etwas, das mir Freude macht und bin damit gleichzeitig erfolgreich. Was aber nun tun, wenn Dir etwas gelingt, weil Du es kannst, es Dir aber keine Freude macht? Oder wenn Du erfolgreich sein möchtest, auch alles Erdenkliche dafür tust und dennoch niemals dort ankommst, wohin Du eigentlich willst? Die Gründe für beide Erfahrungen liegen tief in uns selbst, in unserer Wahrnehmung der inneren und äußeren Welt.

Erfolg und Freude sind höchst individuell und werden so einzigartig erfahren wie das Leben selbst. Meiner Ansicht nach gibt es wegweisende Fragen, deren Antworten Dich zu beidem führen:

- Passen die Ziele, die ich verfolge, überhaupt zu mir?

Dazu stelle ich Dir die Gegenfrage: weshalb solltest Du überhaupt etwas tun, wovon Du nicht überzeugt bist? Ist das nicht Verschwendung von Lebenszeit? Der erfolgreiche Macher ist aus innerer Kraft zu 100% überzeugt davon, das Richtige zu tun und sieht dazu keine Alternativen. Denken, Fühlen und Handeln sind authentisch und gehen Hand in Hand.

- Bin ich bereit für meine Entwicklung voll und ganz die Verantwortung zu übernehmen?

Du allein wirst Dein Leben lang der oder die Einzige sein, die in alle Winkel Deines Bewusstseins blickt. Nimm Dein Leben voll und ganz an, weil es Dir gehört und einzigartig ist. Dein Lebensweg ist gespickt mit Hinweisen auf Dein Lebensziel, Wege und Umstände, welche Dir Freude machen. Erkenne sie und nutze sie für Dein freudvolles Leben.

- Kann ich mich selbst steuern und wenn ja, wie?

Du hast alle Werkzeuge an Bord für Deine Selbststeuerung: Deine Intuition, Dein Wissen und Deine Akzeptanz, Deine Lebensumstände als Wegweiser anzunehmen, welche die Lösung schon in sich bergen. Je mehr Du Dich und den Sinn darin erkennst, desto umfassender wird Dein Weitblick und umso bewusster setzt Du Dich und Dein Potential aktiv und vorausschauend ein.

- Wie komme ich schneller voran: durch Konzentration auf die Blockaden oder durch das Erleben von Freude?

Die Antwort liegt schon auf der Hand: Freude zieht Freude an, weil sie von Herzen kommt und Problemorientierung hält Dich weiterhin in den Grenzen des Verstands fest. Entscheide Dich, welchen Weg Du gehen willst. Mich erfüllt es, Dir den liebevollen und konstruktiven Rahmen zu gestalten, welcher Dir Antworten auf Deine Herzensfragen ermöglicht.

Neben [Berührung](#), [Coaching](#) und [Astrologie](#) zur Vertiefung Deiner Selbstannahme und –erkenntnis biete ich Dir ab sofort Natur-Coaching ein. Wenn Du Dir selbst in der Natur mit allen Sinnen begegnen möchtest, bringe ich Dich an unterschiedlichen [Orten](#) wie z.B.

### **Im Sulzbachtal in Bewegung.**

In den letzten Jahren habe ich es auf eigene Faust erkundet und bin begeistert von der wildromantischen Ursprünglichkeit direkt vor meiner Haustür. Da ich alle meine Fähigkeiten an jedem Ort zu jeder Zeit bei mir habe,

biete ich Dir werktags 1-stündige oder 2-stündige Coachings an im Zeitraum von 15 Uhr bis kurz vor Einbruch der Dämmerung. Du bist dabei autonom auf Dich allein gestellt und dazu aufgefordert, Deiner Wahrnehmung sowie Deiner blitzschnellen Reaktionsfähigkeit zu vertrauen. Alles, was wir gerade gedacht oder getan haben, unterbrechen wir sofort, wenn sich uns ein Hindernis in den Weg stellt. Die Wanderung auf Naturwegen lenkt die Aufmerksamkeit auf den Augenblick im Hier und Jetzt. Genau diese Haltung soll sich sukzessive in Deinen Alltag übertragen. Daher ist die Natur wunderbar dazu geeignet, Gedankenkarusselle innerhalb kurzer Zeit zu verlassen und sowohl geistig als auch körperlich in Bewegung zu kommen. Am vergangenen Sonntag habe ich die Strecke nach langer Winterzeit wieder begangen. Der Sulzbach-Stausee ist seit Ende Oktober 2017 und bis auf weiteres abgelaufen, was der Schönheit der Natur in seiner Umgebung keinen Abbruch tut. Mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung geht es über Wiesen, natürliche Waldwege, Brücken und über umgefallene Bäume an Klingenbach und Sulzbach vorbei. Nur bei strömendem Regen und Glätte finden die Termine entweder in der Praxis statt oder werden verlegt.

## Das Venusjahr 2018 – Fülle, Freude und Beziehung säen und ernten

Aus astrologischer Sicht geht es in 2018 darum, weitere Samen in Deinem Leben in Richtung Fülle, Freude und Beziehung zu säen und auch die Ernte dafür einzufahren. Dazu lädt die Venus als (römische) Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit, der Finanzen und Werte, der schönen Künste und des Wohlstands ein, Dich auf Deine Wünsche ans Leben zu besinnen und sie freudvoll zu realisieren. Daher steht das Venusjahr im Zeichen der Selbstermächtigung, der autonomen Steuerung Deines ureigenen Potentials zu Deinem Wohl von innen nach außen. Warte nicht mehr bis irgendetwas geschieht, sondern nimm Dein Wohlergehen selbst in die Hand. Die Venus kreierte aus Genuss und Lust an der Lebensfreude. Mit Venus am Aszendenten wurde mir die sinnliche Seite des Lebens schon in die Wiege gelegt. **Du hast das Recht auf Freude in allen Lebensbereichen.** Lass uns gemeinsam schauen, wo Dich der Schuh am meisten drückt und wie Du das, was Dich belastet, in Freude verwandeln kannst. Wir können dies entweder in einer punktuellen Analyse oder im großen astrologischen Rundumblick tun. Mehr dazu [hier](#):

## Helden der Liebe: Mein Gastbeitrag über Selbstliebe

Ich wurde im Februar aufgefordert, auf der Homepage [Helden der Liebe](#) einen Gastbeitrag zum Thema Selbstliebe zu verfassen. Dieser Bitte bin ich sehr gern nachgekommen. Freude ist für mich das Ergebnis gelungener Umsetzung von Selbstliebe in den Alltag. Lies selbst, was ich dazu zu sagen habe oder höre die verkürzte Form in meinem [Podcast/Video](#).

Herzliche Grüße



von

Petra Rosemarie Knöfel  
Strategie mit allen Sinnen  
Bahnhofstraße 58  
71101 Schönaich