

Meine Alpenüberquerung: Raum für neue Gedanken - Zeit für mich

Veröffentlicht: Dienstag, 08. August 2017 08:00

[Roland Bauer] – 8. August 2017 - Immer präsent sein müssen, allzeit bereit, immer funktionieren sollen.....Wo bleibt der Raum für neue Gedanken? Fürs Überprüfen der Lebensziele, der eigenen Visionen? Das kennt sicherlich jeder! Das – meist hektische - Tagesgeschäft bestimmt den Alltag. Wir nehmen uns zu wenig Zeit und Freiräume für uns selbst.

Eines meiner Ziele war, einmal zu Fuß die Alpen überqueren! Dies wurde zu meinem persönlichen Projekt für 2017 - mein „Projekt Hannibal.“

Ein Ziel zu erreichen, heißt erst einmal, die eigene Ausgangssituation zu bestimmen. In meinem Fall sah das so aus: Kondition: eher mittelmäßig; Zeit: eher wenig; Gewicht: eher zu hoch. Die Startbedingungen waren also nicht die besten. Aber die neue Idee war mir so wichtig, dass ich bereit war, dafür auf andere Dinge zu verzichten (in meinem Fall auf das Gläschen Wein am Abend) und mich voll und ganz auf dieses Ziel zu konzentrieren!

4 Monate Vorbereitung, 3 Kilo abnehmen, viermal in der Woche ins Fitnessstudio, eine Übereinkunft mit meiner Frau treffen, meine Arbeitszeit besser organisieren, den inneren Schweinehund überwinden – das alles war schon eine große Herausforderung! Und mehr als einmal hätte beinahe die Bequemlichkeit gesiegt.

Doch mein „Projekt Hannibal“ hat mich immer wieder angetrieben, mich motiviert, und so bin ich eisern bei der Sache geblieben.

Am 18. Juli ging es dann los von Oberstdorf nach Meran - 11.700 Höhenmeter und ca. 76 km in 6 Tagen, in einer Gruppe mit 13 Teilnehmern samt Bergführer.

Zugegeben, ich hatte schon ein mulmiges Gefühl: Schaffe ich das mit meinen 60 Jahren? Machen meine Gelenke, mein Körper das mit?

Die größte Herausforderung aber war für mich, immer bei mir zu bleiben, einen Schritt nach dem anderen zu gehen, achtsam die wunderschöne Landschaft zu genießen, aufzuhören zu denken, zu bewerten, zu prüfen...

Das Geschenk für mich war eine lange nicht mehr erlebte innere Zufriedenheit, mich wieder anders zu spüren, meine Energie und Lust auf neue Projekte und Ideen zu entdecken. Dabei jedoch eine neue Klarheit zu finden, worum es in meinem Leben wirklich geht, was mir meine Partnerin, meine Kinder, meine Firma bedeuten.

Ich habe mich in dieser Woche in den Bergen ganz anders „erden“ können. Ich bin stolz auf meine Leistung, es geschafft zu haben, aber auch dankbar für die vielen neuen Erkenntnisse und die innere Zufriedenheit, die mir der Marsch beschert hat.

Für mich steht jedenfalls fest: Ich werde mir auch in Zukunft regelmäßig Raum für eine Zeit für mich schaffen - so entsteht pure Lebensfreude!

Meine Alpenüberquerung: Raum für neue Gedanken - Zeit für mich

Veröffentlicht: Dienstag, 08. August 2017 08:00

Und egal, was Sie schon immer einmal für sich ganz persönlich anpacken wollten, welchen Traum Sie sich verwirklichen wollen. Meine Empfehlung lautet: Gehen Sie ihr ganz persönliches Projekt „Hannibal“ JETZT an. Umso früher können Sie aus Ihrem Erfolgserlebnis neue Kraft und Lebensfreude schöpfen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.