



Inspiration April 2023

Frühlingserwachen

Die Frühjahrsenergie bringt immer einen besonderen Schwung ins Leben. Alles steht bald in Blüte, auch unsere Energie wächst. Insbesondere, wenn wir mit den natürlichen Zyklen gehen, uns bewegen.

Der Frühjahrsrhythmus bestimmt unseren Bewegungsdrang, unseren Appetit. Die Gesundheit steht bei vielen plötzlich an erster Stelle. Sie sollte aber in unserem Selbstverständnis immer an erster Stelle stehen, nach dem Motto: Das ganze Jahr im gesunden Rhythmus und mit Spaß daran.

Die finnische Schulpädagogik vermittelt das anhand des spielerischen Lernens. Hier weiß man: Eine digitale App kann eine hilfreiche visuelle Unterstützung sein. Aber für viele wird sie irgendwann zum Kontrollgerät der eigenen Arbeitszeit, zum Energiefresser, zur ungesunden Ablenkung von der eigenen Energieentwicklung.

Der innere Qualitätsmanager sollte uns eigentlich täglich diese Energiefresser aufzeigen, die uns vom wirklichen und gesunden Leben abhalten, er sollte uns in einen positiven Energierhythmus führen und in gesunden Handlungen resultieren.

