

Fröhliche Weihnachten  
& ein frohes neues Jahr



Rose    Herbert Wilke    Helmut Zieffs    Gd. Vack    M. F.    W. Eidi    Jan  
 Peter Coe    Anika Schmidt    Jol. Graef    Pascal Yllert    Simon D.    H. Klein    Maria Fey  
 D. Jan    André Ueber    A. Graef    Peter Haller    H. K.    J. P. Pösch    L. K.



**boote polch**  
TRABEN - TRARBACH

Weihnachten  
2016

Als ich neulich diese Gedanken las, mußte ich sehr schmunzeln. Wer rennt ihn nicht den inneren Nörgler. Immer versucht er es dein Leben ein bißchen zu vermissen. Der Trick des Nörglers besteht darin, dich immer wieder in einen Dialog über deine Schwächen und Begrenzungen zu verwickeln. Ihm ist es egal, ob Du ihm glaubst oder widersprichst, ihn interessiert nur Deine Aufmerksamkeit, denn durch die bekommt er Energie und existiert weiter. Versuche nicht den Nörgler zu besiegen. Dein Widerstand nährt ihn nur. Versuche einmal ihn durch einen machtvollen Gedanken schadhaft zu setzen. Der heißt „Na und“.

Probiere es mal aus: der innere Nörgler macht's kurz vor dem Einschlafen: „Na hast du heute mal wieder nicht alle Aufgaben erledigt.“

Deine Antwort: „Ja stimmt, gut beobachtet von Dir.“

Na und! Viele sind glücklicher, gelassener, ruhiger als du. Das mag stimmen, na und!

Ich glaube, es bereitet viel Spaß mit dem Nörgler so umzugehen. Probiert es aus.

In liebe  
Christa Pola