

Spinner-Projekt: Verrück dich!

Spinner ist die Sauerstoff-Kompetenz in unserer Persönlichkeit. Aufbrüche, neue Ideen, geniale Einfälle, aus der Norm und der Gewohnheit raus, um Neues auszuprobieren – das ist **Spinners** Lebenselixier. Sein Anliegen ist die Befreiung und Freiheit. Sein deutlichstes Alarmsignal ist Dauerstress. Es sei uns Auftakt-Impuls für unser **Spinner-Projekt**.

Raus aus den eingeschliffenen Denk- und Handlungsspuren. Denke dir mindestens drei konkrete, völlig neue Freizeit- und Aufbruchprojekte aus. Und sei es etwas Kleines. Zum Beispiel, erwärme dich für ein Inter-City-Wandern, andere Ernährung, verrückte Begegnungen – alles, womit du über deinen Schatten springst. Achte bei der „Suche“ nach Aufbrüchen vor allem auf spontane Einfälle. Nimm jeden verrückten Gedanken unter die Lupe.



Ich glaube, dass Spontaneität – nicht zu verwechseln mit Impulsivität – ein Befreiungskick für unsere Psyche ist. Carl Gustav Jung unterstützt diese Idee: „Verrücktsein hilft uns, unser wahres Wesen zu finden. Es hält uns davon ab, dem falschen Weg zu folgen.“

Dein **Unterscheidungsvermögen** hat jetzt zu sortieren in „Kenn ich“ einerseits und „ist echt neu“ andererseits.

Was es dir bringt ...

Die 12 Projekte dieses Trainings sind Anregungen für die gezielte Entfaltung deiner Kompetenzen, d.h. für die Steigerung deiner Lebensfreude. Ziel ist letztlich, sich zu erkennen, sich gerecht zu werden und sich zu lieben. Darum geht es in meinem Buch „Wer sich liebt, umarmt die Welt“. Ich präsentiere dir das menschliche Potenzial unterteilt in zwölf Hauptkompetenzen. Du kannst sie genau orten und durchschauen, um dann selber die Weichen für ein noch freieres und wirklich erfülltes Leben zu stellen.

