

## 5. LERN-gang am 06.10.2016 im Naturpark Südsteiermark

Unser letzter LERN-gang in diesem Jahr führte uns in den Naturpark Südsteiermark.

Unser Motivationsrundgang mit der Trainerin Ina Ledinsky um die Kreuzbergwarte in der Gemeinde Eichberg Trautenburg begann mit dem ersten Schritt, den jeder von uns setzte mit der Aufgabe etwas in der Natur um uns zu finden, was unsere Motivation für den Tag mit seinem Thema symbolisierte. Aus den verschiedenen Stücken und Materialien legten wir dann unser erstes „Land art“-Gebilde-eines von vielen auf unserem gemeinsamen Weg.

Während der nächsten Schritte ging es um das gute Zuhören-dafür muss man in erster Linie einmal still sein – manchmal ist das schwerer als es klingt.

Es gab einige Motivationstipps für ein Selbstcoaching während wir uns Gedanken über unsere soziale Zugehörigkeit, über die Zufriedenheit mit uns selbst und unsere Selbstbelohnung machen konnten.

Nun wurde unsere Achtsamkeit geschärft, es hieß: „**Sei präsent!**“:

Achtsam sein bedeutet auf bestimmte Weise aufmerksam zu sein – bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Gelebte Achtsamkeit ist heilsam, entlastend und stressreduzierend. Bewusst und im gegenwärtigen Augenblick sich auf das konzentrieren, was man gerade hört, sieht oder riecht. Ansonsten ist man immer einen Schritt voraus und das de-motiviert!

Nach einer kräftigen Stärkung inmitten einer sonnigen Weinlaube mit den leckersten Naturpark-Spezialitäten, die uns unsere MitarbeiterInnen aus den Naturparks mitbrachten, (DANKE ihr Lieben!!) ging es im Austausch in Zweiergruppen weiter auf unserem Weg mit der Überlegung was /wo unsere Ziele sind und wo wir auf keinen Fall hin wollen.

Der Wert eines Ziels ist natürlich immer subjektiv - was aber für jedes individuelle Motiv unterstützend wirkt, ist die Kraft unserer Einstellung und unserer Gedanken:

Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal

Achte auf Dein Schicksal,  
indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest

(Talmud)

Danke an Ina Ledinsky für diese kraftpendenden und motivierenden Anregungen-wir können sie sicher gut in unser zukünftiges Arbeitsleben mitnehmen!