

Gerdi Syrowatka

Kranichstraße 4
D-68782 Brühl
Tel. (06202) 71788

12. Juni 2000



Lieber Werner, liebe Barbara,

seit Tagen strahlt die Sonne vom wunderbar blauen Himmel. Die Blätter der hohen Pappeln ganz in der Nähe unseres Hauses flimmern silbrig und bewegen sich leicht im heißen Vorkommerwind. Ich hoffe es geht Euch gut!

Heute beginnt die Fußball-Europameisterschaft, und im Fernsehen läuft gerade das Auftaktspiel Deutschland - Rumänien. Als die Laune meines Mannes ob des 1. Tors nach fünf Minuten merkbar sank, habe ich mich zurückgezogen und nutze die Zeit, um ein wenig mit Euch zu plaudern.

Zu einem Freudenfax nach 14 Tagen reicht es bei mir leider noch nicht, denn über Jahrzehnte gewachsene Gewohnheiten und Denkschemata zu verändern, ist um ein Vielfaches schwieriger, als es in der völligen Abgeschiedenheit von Juliushammer unter Eurer erfahrenen Führung zunächst scheint. Zuhause fand ich ja alles wie gehabt vor und noch einige unangenehme Neuigkeiten dazu.

*Auch wenn ich mir noch keinen richtigen auf meine Bedürfnisse abgestimmten und vor allem auch **zeitlich durchführbaren** Trainingsplan erarbeitet habe, möchte ich Euch gerne folgendes wissen lassen:*

- 1. Ich bin mit einem sicht- und fühlbar gestärktem Selbstwertgefühl aus dem Fichtelgebirge zurückgekehrt.*
- 2. Mit Blick in unseren kleinen Garten macht mir das Atmen in die vier Himmelsrichtungen am frühen Morgen auf der Terrasse von Mal zu Mal mehr Freude!*
- 3. Ich habe den Spaß an auflockernden tänzerischen Bewegungen wieder entdeckt und wirble und stampfe nach James Ashers „Feet in the soil“ so oft wie möglich durchs Wohnzimmer.*
- 4. Mit Hilfe der CD „Power Tanken, Lebenslust“ fühle ich mich anschließend wohler. Leider liegt mein Visualisierungsvermögen bislang am untersten Level. Gefühle nachempfinden kann ich dagegen bestens.*
- 5. Eigenlob fand ich mein Leben lang widerlich und hat mich bei anderen Menschen stets gestört. Nach den Tagen in Juliushammer kann ich zumindest schon etwas besser mit Anerkennung von anderer Seite umgehen und mich dabei wohlfühlen.*
- 6. Das Ausatmen oder von der Hand Wegblasen immer wiederkehrender unangenehmer Gedanken fand ich gleich gut. Von Tag zu Tag funktioniert es besser!*

7. *Ich bin dankbar und glücklich, dass ich an Eurem Kraftquellen- und Identitätstraining teilnehmen konnte, weil es mir Wege zu mehr Lebensqualität aufzeigte und mich zur Erreichung von Zielen aufgemuntert hat.*

Ich wünsche Euch alles Gute, weiterhin viel Erfolg bei Eurer Arbeit, einen schönen Sommer und natürlich einen traumhaften Urlaub. Ihr erreicht Eure Ziele! Schön, dass es Euch gibt!

Aus Rohrhof grüßt Euch herzlich

Geni Spreewitz