

EIN NEUER TREND, DEN ES ZU FOLGEN LOHNT: MINDFULLNESS

## DAS FLORIDA-LEBEN „ENTSCHLEUNIGT“ ERLEBEN



**Als Inhaber der 3FACH ANDERS Coaching Systems ist der gebürtige Rheinländer Jörg Weitz als lizenzierter STRUCTOGRAM®-Trainer spezialisiert auf die Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung, Empathie, Kommunikation, Individualität und Stressbewältigung im Alltag. Heute vertrauen Großkonzerne, Managementebenen und Profisportler seinen Coachings – ob in Europa oder in den USA. EASYLIVING ist stolz und glücklich, das Jörg Weitz ab sofort unseren Leserinnen und Lesern mit zur Seite steht.**

In meiner ersten Kolumne möchte ich Sie herzlich dazu einladen, einem Megatrend beizuwohnen. Dabei geht es aber nicht darum, welcher Designer in diesem Jahr „in“ ist, welche Badehose in diesem Jahr besonders „hip“ ist, oder welche Beach-Location derzeit absolut angesagt ist. Nein – mein Megatrend kostet noch nicht einmal einen einzigen Cent und ist für jeden Menschen erstrebenswert: **MINDFULLNESS!** Die Definition von MINDFULLNESS ist äußerst vielfältig. Mindful bezeichnet in diesem Falle die Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand. Näher definiert spricht die Wissenschaft auch von einer speziellen Persönlichkeitseigenschaft, oder aber von einer Methode zur Verminderung von Leiden. Und exakt darum geht es

mir in meinem heutigen Beitrag in **EasyLiving** Florida: Eine Methode zur Verminderung von Leiden zu entwickeln und zu erleben!

Wenn Sie nun der festen Überzeugung sind, dass Sie aktuell überhaupt nicht leiden – dann ist ja grundsätzlich alles in Ordnung. Nichtsdestotrotz möchte ich Ihnen gerne näher erläutern, was ich mit „Leiden“ meine.

Wer kennt die Situation im Leben nicht, dass Entscheidungen getroffen werden müssen, welche sich im Nachgang leider oftmals als „unvernünftige Entscheidungen“ bewahrt haben. Oft ist es so, dass diese „unvernünftigen Entscheidungen“ getroffen werden, der Entscheider dabei aber seltsamerweise überhaupt kein Störgefühl empfindet.

Wie soll man denn auch ein solches Gefühl spüren, wenn der Kopf sprichwörtlich sowieso schon voll mit den Dingen des Alltags ist und an seine Grenze der Belastbarkeit kommt?

Stress, Hektik, Lärm oder Druck – in einer Zeit, wo es Gewohnheit ist, einer ständigen Erreichbarkeit zu unterliegen?

In einer in Deutschland durchgeführten Studie schauen beispielsweise Smartphone-Nutzer 88 Mal täglich auf Ihr Handy. Durchschnittlich wird dann übrigens auch 53 Mal eine Aktion ausgeführt. Und 72 Prozent aller Nutzer überprüfen immerhin einmal stündlich ihr Smartphone. Das ist Stress pur!

Ich lade Sie daher ein, sich einmal richtig zu „entschleunigen“! Gehen Sie doch einfach mal wieder am Strand spazieren und gönnen Sie sich den Luxus der Nicht-Erreichbarkeit, weil Sie ihr Smartphone dieses Mal nicht mit auf den Weg genommen haben. Mal ganz ehrlich: Wann haben Sie sich diesen kostenlosen Luxus das letzte Mal gegönnt? Legen Sie sich in den warmen Florida-Sand, schließen Sie die Augen und hören Sie dem Rauschen des Meeres zu – ohne Handy. Das kann fröhlich zuhause vor sich hinsummen. Schlendern Sie doch einmal wieder durch einen der vielen herrlichen Parks im Sunshine State – die Natur lädt Sie ein und ist doch bei Ihnen sicherlich gleich um die Ecke. Kein Anruf, kein Selfie, keine SMS, kein Instagram und kein WhatsApp, weil das Cellphone nicht mit auf den Spaziergang kommt. Herrlich, diese Ruhe und Entspannung. Sie werden es spüren – auch im Kopf stellt sich schnell eine andere, befriedigendere Ruhe ein.

**G**ehen Sie daher einfach einmal mit „offenen Augen“ durchs wunderbare Florida-Leben und genießen Sie das „Hier und Jetzt“ – statt einen hektischen Blick auf das Display ihres Handys zu tätigen.

Ich garantiere Ihnen, dass diese kleine Veränderung mit dazu beitragen wird, Ihre Lebensqualität und die „richtigen“ Entscheidungen noch weiter zu verbessern und einen Megatrend mitzugehen. Ich wünsche Ihnen eine „entschleunigte“ Zeit

Herzlich  
Ihr  
Jörg Weitz



**3FACH ANDERS  
COACHING  
SYSTEMS**

Inhaber: Jörg Weitz  
Lizenzierter STRUCTOGRAM®-Trainer  
Telefon: +49 (0) 2486 800 169  
Fax: +49 (0) 2486 800 277  
Mobil: +49 (0) 163 783 56 19  
Email: kontakt@3fachanders.de  
www.3fachanders.de

**Ab sofort auch  
in Florida buchbar**