



Susanne Kuntner

SK Consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

www.sk-consultants.ch
www.baustellenprofi.ch
www.meinjob.ch



Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen ein zauberhaftes neues Jahr und freue mich, weiterhin monatlich für «die baustellen» schreiben zu dürfen. In meiner ersten Kolumne 2023 möchte ich Ihnen gern einen Ausblick der etwas anderen Art bieten.

Wie viele von Ihnen wissen, liebe ich Tiere. Ich teile mein Zuhause mit Hunden, Katzen, Hamstern, Schildkröten, Goldfischen und Pferden. Das Tier des Jahres ist für mich allerdings der Schmetterling. Ich bin überzeugt, dass die schönen Tagfalter unsere Krafttiere für die kommenden Monate sind. Sie helfen uns dabei, die verschiedenen Zyklen des Lebens anzunehmen und in einer Zeit von Unbeständigkeit und Unsicherheit zu bestehen.

Öffnen wir uns für das Wachstum

Das Leben des Schmetterlings beginnt in einem Ei. Daraus schlüpft eine kleine Raupe, die innert kurzer Zeit extrem stark wächst. Die Raupe Nimmersatt ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Um Platz für ihr intensives Wachstum zu schaffen, tauscht die Raupe mehrmals ihre Haut aus.

Wie fördern wir Wachstum? Indem wir unser Leben reflektieren. «Prüft alles, behaltet das Gute.» Schärfen wir also unsere Sinne für das Positive, das jeden Tag in unserem Leben stattfindet. Wer Dankbarkeit empfinden und ausdrücken kann, der vermehrt automatisch das Gute und das Schöne. Ich persönlich bin unendlich dankbar für alle Menschen in meinem Berufs- und Privatleben und freue mich darauf, auch im neuen Jahr in diese wunderbaren Beziehungen zu investieren. Wenn

Mit Dankbarkeit, Demut und Selbstbewusstsein ins neue Jahr

Der Schmetterling als Symbol im Jahr 2023

wir wachsen wollen, sollten wir aber auch regelmässig unsere alte Haut abstreifen. Das heisst, Gewohnheiten und Muster zu erkennen, die uns nicht guttun, und mit ihnen zu brechen.



Wer dankbar ist, stellt sich auf die Sonnenseite des Lebens.

Vertrauen wir dem Leben

Nachdem die Raupe innert kurzer Zeit ihr Gewicht vertausendfacht und sich dabei viele Male gehäutet hat, folgt ein radikaler Schnitt in ihrem Entwicklungsprozess: Sie begibt sich in einen Ruhezustand, indem sie sich tage- oder gar wochenlang verpuppt. In dieser Phase beweist die Raupe tiefes Vertrauen in den Lebensprozess.

Eine verpuppte Raupe inspiriert uns dazu, Verbundenheit mit dem Leben, der Natur und unserer Umwelt zu fühlen. Wir dürfen lernen, demütiger zu sein und dem Leben in ruhigen oder gar dunklen Phasen zu vertrauen. Es gibt immer wieder Momente, in denen wir uns in einem Kokon gefangen fühlen – aber wir sollten nie den Glauben daran verlieren, dass unsere Zeit kommen wird.



Wer demütig ist, den findet das Glück zur rechten Zeit.

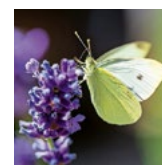
Umarmen wir die Transformation

In der Stille und Ruhe vollzieht die verpuppte Raupe ihre Metamorphose. Sobald die Zeit reif ist, schlüpft sie ein zweites Mal in ihrem Leben. Aber dieses Mal als

Schmetterling. Sie entfaltet ihre Flügel und hebt ab in die Freiheit.

Kaum ein Anblick verzaubert uns Menschen so sehr wie der eines fliegenden Schmetterlings. Wir sind fasziniert von der symmetrischen Schönheit seiner Flügel und staunen, wie viel Anmut ein solch kleines und feines Wesen ausstrahlen kann.

Es braucht viel Selbstbewusstsein, das erste Mal seine Flügel auszubreiten. Sie scheinen so zerbrechlich. Doch genau dazu ermutigt uns die dritte Phase im Leben eines Schmetterlings: Vertrauen wir auf unsere eigenen Stärken und stellen wir sie selbstbewusst in den Dienst der Menschheit. Das Leben ist ewige Transformation und wir sind Teil davon.



Wer den Wandel selbstbewusst annimmt, überlebt jede Veränderung.

An dieser Stelle wollte ich Ihnen eigentlich ein beflügelndes Jahr wünschen. Aber wer weiss, in welchem Stadium Sie sich befinden. Vielleicht ist es für Sie ein Jahr des raschen Wachstums, vielleicht ein Jahr der stillen Einkehr oder vielleicht ein Jahr des strahlenden Neubeginns. So oder so: Geniessen Sie die Reise – mit Dankbarkeit, Demut und Selbstbewusstsein.

Ihre Susanne Kuntner

PS: Im 2022 habe ich begonnen mit dem Züchten von Schmetterlingen. Dieses Erlebnis ist herrlich berührend. Das bewusste SEIN im Augenblick, dem Moment tut unheimlich gut.