

LEBENS-RHYTHMUS:

Wechsel von Lebens-Phasen anstreben

> zwischen Phasen von EXPANSION

(z.B. hochfliegende Ideen und weitreichende Pläne, verbunden mit Optimismus und Mut, Hyper-Aktivität, unkontrollierte Unmäßigkeit, u.a. Vergnügungsreisen, maßlose Einkäufe, überflüssige Autofahrerei, Suchtverhalten)

und von KONTRAKTION

(z.B. Stille und Ruhe, Besinnung und Selbstkritik, Diät und Maßhalten, Kontrolle und Selbstdisziplin, Sparsamkeit und Verzicht, Aufräum- und Wegwerf-Aktionen: Überlebtes, Überflüssiges, Veraltetes, Konzentration auf Wesentliches und Elementares)

> Wechsel zwischen Phasen der Hinwendung an ALTES

(z.B. bewahren, wieder(her)holen(Fotos, Tgb., Bücher, Musik-CD/Schallplatten, alte Notizen etc.) - erneut aufsuchen(Orte, Lokale) - alte Beziehungen pflegen - Sachen reparieren - ehemalige Studiengebiete nochmals (zumindest teilweise) zurückholen

und einer Offenheit für NEUES

(Neue Hobbies, neue Leute, neue Studiengebiete, unbekannte Reise- und Ausflugsziele, neue Lokale, neue Geldanlagen, neue Sachen kaufen, nach neuen Lebensprinzipien handeln, zeitkritisch und zugleich „modern“ sein wollen, innerlich auch radikale Verluste, Kehrtwendungen und Neuanfänge akzeptieren etc.)

M.G. 12.Mai 2010

