



### *Neulich im Park*

*- Kreativität, ihr Gegenspieler der Schreck und die drei kostenfrei-wertvollsten Ressourcen-Geschenke überhaupt*

*Neulich joggte ich durch den schönen Hammer Park. Der Herbst hatte die prächtigen Baumkronen bereits in die unterschiedlichsten Farben getaucht.*

*Ich befand mich in der zweiten Runde. 30 Minuten waren inzwischen herum. Ich verspürte eine angenehme Temperatur in mir. Das Laufen fühlte sich leicht an. In diesem Flowzustand sprudeln mir oft reihenweise Ideen durch den Kopf. Dieses Mal formulierte ich gerade die ersten zwei Sätze des fast fertigen nächsten Gesundheitsbriefs. Über die gelungenen Formulierungen war ich regelrecht beglückt. Sonst kann dies durchaus auch einmal in ein zähes und mühevolleres Ringen um verständliche, hilfreiche und zugleich humorvolle Satzgebilde münden.*

*Mit einem glückseligen Grinsen bog ich in einen Weg ein, der beidseitig von sehr hohen Hecken gesäumt ist. Der Weg machte einen großen Bogen nach links.*

*Auch mit meinen 194 cm Länge konnte ich nicht erkennen, ob mir jemand entgegen kam. Vorsorglich lief ich darum ganz weit rechts. Auf der Hälfte kam mir ein Läufer entgegen. Er war um einiges jünger als ich, hatte kurzes, kräftiges Haar, war sehr flott unterwegs und hauteng gekleidet. Als er mich sah, so bei einer Entfernung von ca. zwei Metern, drangen forsch-laute Schallwellen an mein Ohr. Sie lösten im Bruchteil einer Sekunde einen kleinen Schreck aus. Als der junge Mann bereits hinter mir war, fügten sich diese Schallwellen in meinem Gehirn zu einem „Moin!“ zusammen.*

*Erst, als ich wieder auf einem geraden Weg war, fragte ich mich, ob ich aus Höflichkeit den zackigen Gruß hätte erwidern sollen. Der damit verbundene Anflug von Unwohlsein verflog jedoch sehr rasch. Ohne sofort zu ahnen wieso, bemerkte ich eine zarte Wut in mir aufkeimen. Als ich versuchte, wieder in meinen Lauf-Flow zu kommen, um meine kreative Quelle weiter sprudeln zu lassen, wurde mir bewusst, wo die Wut herkam:*

- Der Flowzustand war weg.*
- Die kreative Quelle versiegt.*
- Doch das Allerschlimmste:  
Meine ersten beiden Sätze waren aus meinem Gehirn gelöscht.*

*„Jetzt bloß nicht noch mehr ärgern!“, fuhr es mir durch den Kopf. Und: „Du weißt, wieso das jetzt weg ist. Sobald du wieder im Zustand der Gelassenheit bist, wird alles wieder da sein. Versuche zunächst ein paar Stichworte zu behalten.“ Und in der Tat fielen mir noch vier Schlagworte ein. Während des weiteren Laufs wiederholte ich sie immer wieder. Doch offen gestanden kam es zu maximal drei Wiederholungen. Dann hatte ich den Läufer wieder auf meinem Monitor. „Ob ich ihm wohl noch einmal begegnen werde?“, kam es mir in den Sinn.*

*Als sich diese leichte Unruhe rasch legte, sprudelte mir sofort ein neues Thema für den nächsten Kurzbrief ins Bewusstsein. Die Überschrift würde heißen: Neulich im Park. Und sicher würden sich weitere Kurzgeschichten zum Schmunzeln im Sinne von „neulich“ finden.*

*Und mir wurde klar: „Eine deiner besonderen Fähigkeiten ist es, aus einem Ärgernis noch einen Nutzen zu zaubern.“ Nur noch ca. zehn Minuten hatte ich jetzt vor mir. Sie vergingen wie im Flug oder wie im Flow ...*

*- Flowflug, ein neues Wort wurde geboren.*

*Wenn Ihnen noch das eine und oder andere Weihnachtsgeschenk fehlt:*

*Schenken Sie das Wertvollste, was Sie einem Menschen geben können:*

- ❖ zwei offene Augen,*
- ❖ zwei offene Ohren und*
- ❖ Ihre ganze Aufmerksamkeit.*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie  
frohe Weihnachten und  
ein angenehmes Ankommen in 2017.

*Ihr  
Hartmut Neusitzer*

[www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)