

»» Der Kern eines Menschen, die Seele, sucht und findet einen Weg, sich erkennen zu geben. ««

Georg Fraberger



STEP BY STEP!

Das Leben bildet aus, und es könnte zu Turbulenzen kommen ...

Sehnsucht nach Vorbildern! Die Story der ins Leben „zurückwandernden“ Cheryl ist in aller Munde, viele von Ihnen haben den Film vielleicht schon gesehen. So manche kennen sicher auch das sympathische Gesicht mit dem schelmischen Lächeln aus den Medien: Jenes von Georg Fraberger, klinischer Psychologe, Vater von vier Kindern, Ehemann, Bestsellerautor. Dass er 1973 ohne Arme und Beine geboren wurde, war für seine Selbstverwirklichung ganz offenbar kein Hindernis ... Dr. Maria Färber-Singer, Autorin des Buches „Ich bin ICH. Wer sonst!“ und jetzt von „Mein Weg zu mir selbst“ veränderte nach intensiven Jahren als Psychotherapeutin, Supervisorin, Beraterin und Ausbilderin ihr Leben von Grund auf. Sie begann zu malen, zu schreiben, aufzutreten ... Lösungen, auf dem goldenen Tellerchen serviert, gibt es nicht – aber die Einladung, selber in die Gänge zu kommen.

Sehnsucht nach Heilsein! Gerade in Zeiten, in denen – gefühlt – jeder dritte ein heftiges „Burnout“ sein Eigen nennt, begeistert Maria Färber-Singers wohlthuende Sicht zum Thema. Sie wundert sich, selbst betroffen, dass man mit „Burnout“ versucht, eine Krankheit zu beschreiben. „Nie, auch nicht in den schmerzvollsten Zeiten, hätte ich meine Erfahrungen als „krank“ beschrieben. Immer war mir klar, dass die beobachteten Symptome einen Übergang markieren, ein Ende von etwas einläuten ... “

Die Wende verkleidet sich als Burnout! So kann und sollte man es auch sehen, im Sinne einer positiven Lebensbewältigung. Um eine sinnvolle Wende (auch ohne Burnout) einzuleiten (nicht jeder muss vor dem Aufstieg fallen!) ist es hilfreich, Erwartungen zu hinterfragen. Richtlinien, Glaubenssätze, Werte, Ängste! „Sich diese Angst bewusstzumachen und loszulassen, wer wir nicht sind, somit freizugeben, wer wir sind, ist der Inhalt der Reise, die uns zu uns selbst und somit zu unserem Potential führt“, sagt Maria Färber-Singer.

