

# Neuigkeiten

24.06.2017

Ich begrüsse herzlich!

Am 21. [Juni](#), [Sommersonnwende](#) haben wir die Hälfte des Jahres erreicht. Für mich ist das eine Zeit, in der ich auf die erste Hälfte des Jahres zurück schaue, hineinspüre, wo ich momentan stehe und mich auf die noch unberührte zweite Jahreshälfte ausrichte.

Mein Leben drehte sich auf den Kopf und wieder zurück. Das schüttelte so Einiges in mir durch und wach. Der Wiedereinstieg in den Schweizer Alltag nach unserem [Abenteuer in Neuseeland](#), der für mich ungewohnte Jahreszeiten-Wechsel, die Absage einer mir mündlich zugesagten Anstellung, [mein Armbruch](#) und viele intensive Begegnungen führten mich zu einem uralten Glaubensmuster von mir. Dieser tiefliegende Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug.“ trat ans Licht.

So stehe ich dieses Jahr zur Sommersonnwende selber an einem spannenden Wendepunkt. Spielerisch beginnt für mich die zweite Jahreshälfte unter anderem mit dem Wort [„genug“](#).

Unser Garten steht in voller Pracht. Wir dürfen bereits ernten. Unsere Tomaten gedeihen. Die Vorfreude auf unsere eigenen Tomaten ist gross. Die ersten käuflichen Schweizer Tomaten erfreuten mein Tomatenliebhab-Herz bereits und ich bereitete damit meine [Sommer-Tomatensauce](#) und meinen [liebsten Dip](#) zu. Wir bekamen unseren italienischen Holzfeuer-Backofen. Einmal eingeheizt bleibt er zwei Tage warm. Dies nutzte ich zum Beispiel um [Tomaten mit Kräutern halb zu trocknen](#) oder [Peperoni](#) (zwar noch aus Italien) zu garen, um damit Salat zu zubereiten.

Meine Kinder und mein Mann gestalteten unseren Gartenschaukelstuhl, während ich ein Wochenende im Hasliberg

verbrachte. Sie überraschten mich damit. Mit dem Ofen und dem Schaukelstuhl endet zur Sommersonnwende unser grosses Gartenumbaupilotprojekt.



Von Herzen wünsche ich eine wunderbare Sommerzeit mit viel Genuss. Eine einhändig mit einem Finger schreibende Sonja grüsst herzlich.

03.03.2017

Liebe Leserin und lieber Leser

In den letzten drei Monaten verfasste ich keinen neuen Blogartikel. Einerseits fühlt sich das sehr lange an und andererseits verging diese Zeit für mich sehr schnell. Ich habe in dieser Zeit eine Menge erlebt.

Meine Welt drehte sich einmal auf den Kopf und wieder zurück. Ich flog mit meiner Familie über Raum und Zeit und landete am anderen Ende der Welt in Neuseeland. Wir tauschten unser Haus

mit einer neuseeländischen Familie und erlebten sechs Wochen eine Auszeit von der Schweiz und eine intensive Inzeit in Neuseeland. Dies öffnete ein neues grosses Kapitel meines Lebens.

In meinem Blog eröffnete ich deshalb ebenfalls eine neue Seite [„Neuseeland-Abenteuer“](#). Darin berichte ich mit vielen Fotos nach und nach von unserem Abenteuer. Wie entstand die Idee? Wie setzten wir diese Idee um? Welche Gedanken mach(t)e ich mir? Was haben wir erlebt? Welches waren einfache und schwierige Momente? Wie erlebte ich Neuseeland? Wie gehe ich, die für Nachhaltigkeit einsteht, damit um, dass ich einmal um die Welt geflogen bin? Wie prägt mich dieses Abenteuer?

Das 2017 begann aussergewöhnlich und ich spüre, dass das 2017 noch einige Veränderungen für mich bereit hält. Meinem Prozess werde ich demnächst einen Blogartikel widmen.

Heute am 3. März 2017 startet der [Kongress-Relaunch 2017 Beziehung statt Erziehung](#). Katharina Walter organisiert ihn. Er ist nicht mehr kostenlos, dafür ohne verstecktes Marketing. Mehr über Katharina halte ich in einem [Blogbeitrag](#) fest.

Herzlichst Sonja

02.12.2016

Liebe Blogbesucherin und lieber Blogbesucher

Am 1. Adventssonntag am 26.10.2016 starteten wir müde in den [Advent](#). Die [Geburtstagsübernachtungsparty](#) von meinem Sohn lag mit sehr wenig Schlaf hinter mir.

Das alte Jahr neigt sich dem Ende zu. Gerne schaue ich in der Adventszeit zurück auf das Jahr. Ich hole Erinnerungen hervor und nehme Abschied von vergangenen Erlebnissen.

Unsere Herbstferientage waren bunt durchmischt mit Hoch und

Tiefs, mit Aktivität und Ruhe und mit sonnigen und nebligen Tagen. Filme schauen, lesen, mit herbstlichen Naturmaterialien basteln, Suppen kochen, (ein)kochen und einmachen, zu Hause miteinander spielen oder alleine am Computer sein, mit einander reden, im herbstlichen Garten sein, Langeweile aushalten und das «offene» Feuer im Wintergarten geniessen gehörten zu unseren ruhigeren Tätigkeiten. Aktiv waren wir als Familie unterwegs. Wir kletterten im Seilpark, fuhren Go-Kart, plantschten im warmen Thermal-Wasser, spielten Bowling und Minigolf, verfolgten den Fuchs auf einem Foxtrail in St.Gallen und flitzten mit Trottnetts den Berg hinunter. Wir genossen einen wundervollen sonnigen Herbsttag in Unterwasser mit [Reiten](#) und Spazieren an den [Schwendiseen](#). Saisonale und regionale Mahlzeiten bereiteten wir zu. Meine Kinder legten mit meinem Mann eine Champignonzucht an. Deshalb kochte ich eine [cremige Pilz-Sauce](#) und dazu [Rösti](#).

In meiner Rubrik [„Wildnis der Schweiz“](#) findest du herbstliche „Augenblick“ von mir.

Freudig begann ich vorgestern einen Online-Adventskalender zu gestalten. Jeden Tag im Dezember wollte ich einen neuen Blogartikel verfassen. Mein Computer stieg gestern Morgen aus und nun schreibe ich diesen Newsletter am Computer meines Sohnes. Was möchte mir diese Situation sagen? Ich setzte mich gestern Abend hin und während ich dem Feuer im Wintergarten lauschte und seine Wärme spürte, verstand ich. Es ist dieses Jahr für mich wichtig, mir selber Raum zu geben und die Zeit anders als am Computer zu nutzen. In diesem Advent nehme ich mir jeden Tag Zeit, um in mich zu spüren und meinem Licht Raum zu geben.

Ich möchte trotzdem in meinem Blog einen [Adventskalender](#) gestalten. Dieses Jahr fülle ich die Inhalte der Adventstore mit wenigen Worten und viel Raum. Jeder Tag öffnet ein neues Wortspiel.

Ich werde immer wieder auf die Adventstürchen der vergangenen

zwei Jahre verlinken. Viele Gedanken, Ideen, Rezepte, Bastelvorschläge und Impulse rund um die Weihnachtszeit sind darin enthalten.

Von Herzen wünsche ich dir eine lichtvolle und glitzernde Adventszeit mit vielen fröhlichen und freudigen Momenten.

Herzlichst  
Sonja

29.09.2016

Liebe Leserinnen und Leser

Die Sommerpause ist zu Ende. Mit neuen Ideen und viel Klarheit geht es mit meinem Blog weiter.

Ich habe mir überlegt, weshalb ich einen Blog führe. Daraus entstand der Artikel [„Meine Liebe zum Bloggen“](#). Mein Seite [„Über mich“](#) erhielt eine etwas andere Farbe und ich habe sie aktualisiert. Werbung wirst du auch in Zukunft nicht auf meinem Blog finden. Ich verkaufe dir nichts, möchte dich nicht coachen, nicht belehren oder dich von meinem Weltbild überzeugen. Ich schenke dir, meinen Kindern und mir selber Geschichten aus meinem Leben.

Gerne möchte ich dir meine neue Foto-Rubrik [„Wildnis der Schweiz“](#) vorstellen. Ich fotografiere die Schweiz mit der Aufmerksamkeit auf die Naturschönheit unseres Landes. Die Seite werde ich fortlaufend ergänzen und jeweils auf die neuen Fotos hier aufmerksam machen.

Gerne vergleiche ich meinen Lebenszyklus mit einem Jahreszyklus. In meinem Leben spüre ich, wie Spätsommer- und Frühherbst-Energien Einzug halten. Das heisst natürlich nicht, dass keine Frühlings-, Sommer- oder Winter-Energien in mir sind. Meine Lebensenergie schwingt jedoch momentan mit der noch sommerlichen Frühherbst-Energie. Der September ist zudem

mein [Lieblingsmonat](#). Das fühlt sich für mich harmonisch an. Die [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#) liess die Tage wieder kürzer als die Nächte werden. Wir feierten den Start in den Herbst. Der September neigt sich zwar dem Ende zu. Seine für mich klärende Energie nehme ich in den Oktober mit.

In der Serie „[Jeder Monat und seine Kraft](#)“ bin ich bis zum Juni gekommen. Die zweite Hälfte der Beschreibung der Monate wird voraussichtlich im 2017 kommen.

Gerne möchte ich meinen Blog erweitern. Da mich Lebensgeschichten berühren, möchte ich [Lebensgeschichten](#) sammeln und auf meiner Seite veröffentlichen. Ich kenne keinen einzigen Menschen, der keine mich berührende Geschichte hätte. Ich würde mich sehr darüber freuen, dich als Gast-Autorin oder Gast-Autor bei mir begrüßen zu dürfen. Tritt unverbindlich mit mir in Kontakt, um Gedanken hierfür auszutauschen. Bezahlen kann ich dich jedoch nicht, weil ich mit meinem Blog kein Geld verdiene und dies auch nicht ändern möchte.

Bald beginnen unsere Herbstferien. Ich freue mich auf diese Zeit. Von Herzen wünsche ich dir einen farbenfrohen, kuscheligen und goldenen Herbst mit der Kraft des [Loslassens](#). Ich danke dir.

Herzlichst  
Sonja