

# MEINE PERSÖNLICHE FREIHEIT

Text: Daniela Braunsteiner

Das Wort Freiheit bedeutet eigentlich, ohne Zwang zwischen mehreren Möglichkeiten wählen zu können. Aber was bedeutet Freiheit wirklich für jeden einzelnen? Hast du darüber schon mal nachgedacht?

Freiheit beginnt bei jedem Menschen selbst. Jeder ist für seine Definition von Freiheit verantwortlich. Es geht nicht darum, was andere über etwas denken, was andere über dich denken, was andere von dir halten - du bestimmst deine Freiheit.

Oft leben wir ganz unbewusst unsere Freiheit. Wenn ich so an mein bisheriges Leben zurückdenke, habe ich ganz oft meine Freiheit einfach gelebt.

Ich habe das gemacht was ich wollte, ich habe ausgiebig gefeiert, wenn ich Lust dazu hatte, ich habe mir meinen Traum von einem Jahr Amerika erfüllt und ich bin gereist, auch wenn es anderen gerade mal nicht so gepasst hat. Ich konnte damit leben, dass ich gesagt bekam „Du machst immer nur das was dir Spaß macht“, weil es einfach meine Freiheit war, die ich genoss. Wenn ich mich mal nicht wohl gefühlt habe in einem Job, habe ich nicht lange überlegt und mir einfach eine neue Herausforderung gesucht. Bis meine Kinder geboren wurden. Aber auch das war meine Freiheit - ich wollte mein Leben durch Kinder bereichern. Kinder lagen mir schon immer sehr am Herzen und das ist bis heute so geblieben. Ich möchte sie begleiten, auch ihr Leben in ihrer eigenen Freiheit zu leben, ihnen mitgeben, dass es wichtig ist, was sie wollen und nicht was andere von ihnen erwarten.

In den letzten Jahren habe ich allerdings auch die andere Seite kennengelernt. Ich war in einer Situation gefangen, aus der ich mich nicht traute, auszubrechen bzw. wo ich nicht wusste wie ich es lösen sollte. Ich war gefangen in einem Job, der mehr als fordernd war, Überlastung war täglich ein Thema, abschalten an freien Tagen nicht mehr möglich. Zusehen zu müssen, wie eine Kollegin nach der anderen in ein Burnout schlittert, an Krebs erkrankt, kündigt, weil sie es nicht mehr aushält, etc. Das alles war für mich nur noch schwer, auszuhalten. Die gewohnte Umgebung und die vielen Kollegen, die in den letzten 15 Jahren meine Begleiter waren und zu Freunden wurden, hinter mir zu lassen, war für mich nur schwer vorstellbar.

In dieser Zeit habe ich auch die Kinesiologie kennengelernt und sie hat mich sehr unterstützt – ich weiß nicht, wo ich ohne ihr und meinen vielen lieben Kolleginnen und Kollegen gelandet wäre, wenn ich sie nicht gehabt hätte.

## DANKE

*an meine Kinesiologie-TrainerInnen  
und Kinesiologie-KollegInnen.*

Aber irgendwann war auch ich an einem Punkt, wo ich wieder begann über meine persönliche Freiheit nachzudenken. Meine kinesiologische Praxis, die ich mir in den letzten Jahren mit viel Kraft und Aufwand aufgebaut hatte, war in Gefahr, da ich durch meinen anderen Job so blockiert war, dass ich den Kopf nicht frei hatte für Klienten und diese dadurch auch ausblieben. Ich wusste, dass die Begleitung von Menschen mit Kinesiologie und vielen anderen Methoden meine Lebens-

aufgabe ist und wollte meine Praxis nicht aufs Spiel setzen. Die Kinesiologie hat mir persönlich schon sehr geholfen und tagtäglich sehe ich es auch bei meinen Klienten.

Letztendlich hat mir auch mein Körper Symptome gezeigt, dass es an der Zeit war, meine Freiheit wieder zu leben. Ich habe mich nach 15 Jahren von dieser Firma gelöst und mir eine neue Stelle gesucht, damit ich ohne Druck meine Klienten begleiten kann.

Es gab keinen einzigen Tag seit Ende Mai, an dem ich meine Entscheidung bereut habe - im Gegenteil - jeder Tag war befreiender. Mir ging es von Tag zu Tag besser, ich konnte meine Freiheit wieder genießen und habe Spaß am Leben, im neuen Job und in meiner Praxis. Es haben sich seitdem so viele neue Möglichkeiten für mich aufgetan und ich genieße wieder meine persönliche Freiheit.

Daniela Braunsteiner



**Daniela  
Braunsteiner**

Dipl. Kinesiologin  
Brain Gym® Instruktorin

Victoriaweg 2  
2070 Retzl

T: 0650 911 10 19

E: [kinesiologin@danielabraunsteiner.at](mailto:kinesiologin@danielabraunsteiner.at)

[www.danielabraunsteiner.at](http://www.danielabraunsteiner.at)

Foto: © Jorm S - Shutterstock.com - 1555523543