



wohn dich gesund

DEIN WEG IN EIN ENERGIEVOLLES
UND GESUNDES LEBEN

begleitendes Handout

verenakrone.de

HERZLICH WILLKOMMEN IN WOHN DICH GESUND.

Ich freue mich so sehr, dich nun mit WOHN DICH GESUND noch ein Stück weiter in deinem Leben begleiten zu dürfen,

Für dieses Programm gelten die gleichen Empfehlungen, wie für meine anderen Programme:

1. **Blockiere dir feste Zeiten**, um dir die Inhalte des Programmes in Ruhe ansehen zu können.
2. **Setze zeitnah die Übungen um**, so wie ich es in den Videos beschreibe.
3. **Möchtest du mir einfach nur deine Fragen stellen können?** Dann buche dir GANZ BEI MIR mit dazu.
4. **Möchtest du 1:1 Begleitung?** Dann schreibe mir eine Email an post@verenakrone.de. Wir schauen dann gemeinsam, wie ich dich unterstützen kann.

WOHN DICH GESUND ist nach meiner Feng Shui Ausbildung 2007 entstanden. Damals habe ich viele Beratungen in Hausbesuchen durchgeführt und schnell festgestellt, dass sich viele psychoemotionale Themen nicht nur in unserem Körper, sondern auch in unseren Wohnräumen widerspiegeln. Genau deswegen setze ich auch in meinen Onlineformaten, die eigenen Wohnräume mit ein, um weiter in ein energiegeloses und gesundes Leben hineinwachsen zu können.

Du lernst hier ein Konzept kennen, dass dir schrittweise helfen wird, deine Dinge und Themen so zu sortieren, dass du nachhaltig Ordnung halten kannst.

So können dir deine eigenen vier Wände die Ruhe, Gelassenheit und Energie schenken, die du dir hier wünschst.

Liebe Grüße

Deine Verena



Inhaltsverzeichnis

- 01 — Die Kraft der Bilder
- 02 — Deine Lebensräume
- 03 — Dankbarkeit trainieren
- 04 — Dein letzter Tag
- 05 — Schreiben nutzen
- 06 — Zweck der Existenz
- 07 — Loslassen lernen
- 08 — Sei stolz auf dich
- 09 — Gerümpel entfernen
- 10 — Deine Durchreise
- 11 — Deine Größe erkennen
- 12 — Rituale festigen

SETZE DIR EIN  FÜR JEDES DURCHLAUFENE KAPITEL.

1

Die Kraft der
Bilder

2

Deine
Lebensräume

3

Dankbarkeit
trainieren

4

Dein letzter
Tag

5

Schreiben
nutzen

6

Zweck der
Existenz

7

Loslassen
lernen

8

Sei stolz auf
dich

9

Gerümpel
entfernen

10

Deine
Durchreise

11

Deine
Größe erkennen

12

Rituale
festigen



HANDOUT 1

Die Kraft der Bilder

DEINE BILDERKISTE

Bevor zu etwas sagen kannst, hast du es gedacht. Und bevor zu etwas denken konntest, hast du gesehen bzw. gefühlt. Auf dieser Ebene wirken Bilder. Und sie wirken kraftvoll. Ob bewusst oder unterbewusst. Nutze diese Kraft nun ganz bewusst.

Wir legen uns eine Bilderkiste an und das ist dafür zu tun:

- **Deine Kiste**
 - Besorge dir eine für dich schöne Kiste, in der du Bilder und Gedanken sammelst.
- **Fotos, die Sehnsüchte wecken**
 - Schau durch deine Fotos. Auch die alten. Welche lösen Sehnsüchte in dir aus? Packe sie in deine Kiste.
- **Zeitungen durchstöbern**
 - Welche Bilder sprechen dich in Zeitungen an? Schneide sie aus und lege sie auch in deine Kiste.
- **Sprüche und Zitate**
 - Welche Worte, Gedanken oder Zitate berühren dein Herz? Sammle hierzu Bilder und lege sie in deine Kiste.
- **Reiseziele**
 - Wohin wolltest du immer schon einmal reisen? Sammle auch hierzu Bilder.
- **Abenteuer erleben**
 - Gibt es etwas, das du schon immer einmal wagen wolltest? Finde Bilder hierfür.
- **Neues lernen**
 - Sprachen, Kochen, Zeichnen ... Gibt es etwas, dass du neu lernen möchtest?

SPIEGELNEURONEN

Das haben wir alle schon selbst erlebt: Unser Gegenüber gähnt und wir müssen automatisch auch gähnen, jemand lächelt uns in der U-Bahn an und wir lächeln ohne nachzudenken zurück. Oder wir können unsere Tränen einfach nicht unterdrücken, wenn wir einen traurigen Film sehen. Dass wir empfinden, was andere empfinden, egal ob es nun Mitgefühl, Trauer oder Freude ist, verdanken wir bestimmten Nerven in unserem Hirn – den Spiegelneuronen. Erst sie machen uns zu einem sozialen, mitfühlenden Wesen.

Was genau sind Spiegelneuronen?

Spiegelneuronen sind ein Resonanzsystem im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt. Das Einmalige an den Nervenzellen ist, dass sie bereits Signale aussenden, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet. Die Nervenzellen reagieren genau so, als ob man das Gesehene selbst ausgeführt hätte. Am besten ist ein Vergleich aus der Musik: Wenn wir eine Gitarrensaite zupfen, bringen wir die anderen Saiten des Instruments auch zum Schwingen, wir erzeugen eine Resonanz. Mitgefühl, Freude, aber auch Schmerzen zu empfinden, ist auf diese Weise erst möglich. Die Spiegelneuronen im Gehirn sind spezielle Nervenzellen, die den Menschen zum mitfühlenden Wesen machen. Wenn man beobachtet, dass sich jemand beim Gemüse schnipseln in den Finger schneidet, erlebt man selbst ein Unbehagen und kann nachempfinden, wie sich der Schmerz anfühlt. Wir werden mit dem Gefühl des anderen "angesteckt", das heißt unsere Spiegelneuronen reagieren nicht nur, wenn wir selbst Leid, Schmerz oder Freude erfahren, sondern diese Nervenzellen werden auch dann aktiv, wenn wir diese Empfindungen bei jemand anderem wahrnehmen.

Wie wurden die Spiegelneuronen entdeckt?

Rein zufällig stieß die italienische Forschergruppe um ihren Leiter Giacomo Rizzolatti 1996 auf die Spiegelzellen. An der Universität Parma erforschte das Physiologenteam an Schimpansen, wie Handlungen im Gehirn geplant und umgesetzt werden. Im Versuchsaufbau ging es den Wissenschaftlern darum, herauszufinden, welche Nervenzellen bei einem Schimpansen, der an ein Messgerät angeschlossen ist, aktiv werden, sobald er nach einer Nuss greift. Dabei machten die Forscher eine sensationelle Entdeckung:

Die Nervenzellen sandten nicht nur Signale aus, wenn der Affe selbst nach einer Nuss griff, sondern auch, wenn das Tier beobachtete, wie ein Teammitarbeiter die gleiche Handlung ausführte. Indem der Affe die Bewegungen des anderen mitverfolgte, reagierten die Nervenzellen so, als ob der Schimpanse selbst nach der Nuss gegriffen hätte. Das Gesehene wurde im Gehirn des Schimpansen "gespiegelt". Die Nervenzellen, die diese spiegelnden Signale auslösten, nannten die Forscher nun Spiegelneuronen. Endlich gab es eine wissenschaftliche Erklärung für Phänomene wie Intuition und Mitgefühl, die lange Zeit von Naturwissenschaftlern nur belächelt worden waren.

Wie sind wir mit Spiegelneuronen ausgestattet?

Spiegelneuronen gehören zur Grundausstattung unseres Gehirns. Von Geburt an ist der Mensch mit Spiegelneuronen ausgerüstet, die dem Säugling die Fähigkeit geben, bereits wenige Tage nach der Geburt mit seiner Mutter oder seinem Vater erste Aktionen der Spiegelung vorzunehmen. Frühe Spiegelungen sind nicht nur möglich, sondern sie entsprechen dem emotionalen Grundbedürfnis des Neugeborenen. Die Fähigkeit zu spiegeln entwickelt sich nicht von allein, sie braucht einen Partner. Beim Baby ist es die Mutter oder eine andere Bezugsperson, die die Möglichkeit der Spiegelaktionen aktiviert. Kinder müssen erst lernen, die Gefühle der anderen zu erfühlen. Forscher gehen davon aus, dass zwischen dem 3. und 4. Lebensjahr die Spiegelneuronen voll entwickelt sind.

Ab diesem Zeitpunkt hat das Kind eine eigene, unabhängige Sichtweise auf die Welt. Dass die Spiegelneuronen bei Kleinkindern aktiv sind, wird sichtbar, wenn ein Kind anfängt beispielsweise seine Mutter zu trösten. Es hat in dem Moment erkannt und gespiegelt, dass die Mutter traurig ist. Eine nicht unwesentliche Rolle bei der Funktion der Spiegelneuronen spielen Vorerfahrungen. Wer erfahren musste, dass freundliche Menschen unerwartet unangenehme Seiten zeigen, dessen Spiegelneuronen werden anders auf freundliche Menschen reagieren als Personen, die keine schlechten Erfahrungen gemacht haben. Wird die Fähigkeit zu spiegeln unterdrückt oder nicht genutzt, geht sie verloren. "Use it or lose it" (nutze sie oder verliere sie) heißt die Devise der Forscher, die auf alle Nervenzellsysteme zutrifft, nicht nur auf die Spiegelneuronen. Gerade die Medizin macht sich in der Rehabilitation von Schlaganfall- patienten die Funktionsweise der Spiegelneuronen zunutze. Indem Patienten bestimmte Handlungen verfolgen, werden sie in die Lage versetzt, selbst diese Handlung auszuüben, ihre Beweglichkeit wird verbessert. Spiegelneuronen können ein Leben lang angeregt werden und sind in der Lage neue Erfahrungen zu machen, die gespeichert werden und dann wieder abrufbar sind.

Wie funktionieren Spiegelneuronen?

Spiegelneuronen funktionieren unbewusst, wir müssen nicht darüber nachdenken. Die Bewegungsmuster oder Körperzeichen des anderen werden von unserem Gehirn schnellstens dechiffriert. In unserem Gehirn entsteht ein Spiegelbild von dem, was wir sehen. Nachdem durch die Körpersprache des anderen die Information zu unserem Gehirn kam, werden spezifische Spiegelneuronen aktiv, die die entsprechenden Gefühle zum Schwingen bringen. Egal ob es Trauer, Freude oder Ärger ist:

In kürzester Zeit beginnen die Spiegelneuronen den gleichen Zustand in der beobachtenden Person "anzustecken", also die gleichen Emotionen zu übertragen. In einem nächsten Schritt vergewissern wir uns, ob die Gefühle, die wir empfinden, beim anderen auch echt sind. Das Funktionieren der Spiegelneuronen ist für unser alltägliches Zusammenleben unentbehrlich. Wir haben bestimmte Muster abgespeichert, die uns signalisieren, was bestimmte Handlungen bedeuten.

Ohne intuitive Gewissheiten darüber, was eine gegebene Situation unmittelbar nach sich ziehen wird, wäre ein Miteinander von Menschen undenkbar. Es reichen wenige Zeichen, um aus den Bewegungen anderer Menschen die richtigen Schlüsse zu ziehen.

In einem vollen Kaufhaus erkennen wir intuitiv, wohin die anderen Menschen sich bewegen werden und reagieren entsprechend darauf. Spiegelneurone führen wahrgenommene Situationen und Handlungen vorausschauend zu Ende. Sie lassen uns also erahnen, was unser Gegenüber als nächstes tun wird. So ist es möglich, dass wir durch ein volles Kaufhaus gehen ohne ständig mit anderen zusammenzustoßen.

Wir können uns aber auch weigern Emotionen zu spiegeln, wenn wir nicht offen genug sind oder uns andere starke Emotionen blockieren, dann reagieren wir auf ein Lächeln in der S-Bahn eben nicht.

AUCH DER VERSTAND KANN DABEI HINDERLICH SEIN, INTUITIV DAS RICHTIGE ZU SPIEGELN. WIR NEHMEN ZWAR DIE GEFÜHLE DES ANDEREN WAHR, DAS KÖNNEN WIR GAR NICHT VERHINDERN, ABER UNSER VERSTAND BLOCKT EINE ENTSPRECHENDE REAKTION AB.

Welche Bedeutung haben die Spiegelneuronen in unserer Entwicklung?

Seit Beginn der Menschheit sind wir in der Lage, Gefahren zu erkennen und können vorausahnen, was passieren wird. Unsere Mimik und Gestik funktioniert quasi wie eine eigene Sprache.

In der Frühzeit des Menschen, als die Sprache noch nicht ausgebildet war, war die Fähigkeit, die Körpersprache der anderen richtig zu deuten, überlebenswichtig. Das System der Spiegelneuronen hat also eine bedeutende Rolle in der Evolution des Menschen und in der Entwicklung der Kulturen gespielt. Lange Zeit ging die Forschung, gestützt auf Darwin, davon aus, dass evolutionsgeschichtlich der Stärkste überlebt, nach dem Motto "survival of the fittest". Nach der Entdeckung der Spiegelneuronen kann der Kampf ums Überleben nicht mehr als einziges Ziel der Evolution angesehen werden. Menschen sind auf beides angewiesen: das eigene Überleben durch permanente Anpassung zu sichern, zu erkennen, von wem und was Gefahr ausgeht, und gleichzeitig andere zu finden, die die eigenen Gefühle und Bedürfnisse "spiegeln". Die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu spiegeln, unterscheidet uns auch von den Tieren. Dennoch geht die Wissenschaft davon aus, dass gerade bei Tieren, die in Schwärmen auftreten, zum Beispiel bei Zugvögeln oder Fischen, so etwas wie Spiegelvorgänge existieren müssen.

DER KLASSIKER

"DENKE NICHT AN EINE GELBE ZITRONE."



DEINE BUCKETLISTE

Welche Dinge würdest du in deinem Leben einmal gerne machen? Kennst du die sogenannte "bucket list"? Der Begriff kommt aus dem Englischen und es gibt keine gute Übersetzung, sondern eher eine Erklärung: „Liste der Dinge, die man vor seinem Tod unbedingt nach machen möchte/muss“.

Was bedeutet "bucket list" und woher kommt dieser Begriff?

Mit der **Bucket List** ist eine Aufstellung aller Dinge gemeint, die man vor seinem Tod noch erledigen will.

Oft wird so eine Liste aufgestellt, wenn man eine sehr negative Krankheitsprognose bekommen hat. Dabei ist es viel cleverer, diese Liste so früh wie möglich in seinem Leben zu nutzen. Denn sie schenkt Antrieb und gibt eine Orientierung. Wie man aus einer Bucket List einen ganzen Film machen kann, siehst du in „**Das Beste kommt zum Schluss**“.

Dort gibt es auch die Bezeichnung „Löffelliste“, weil es darum geht, Dinge zu erledigen, bevor man „den Löffel abgibt“.

Seinen Ursprung hat diese Bezeichnung in der englischen Redewendung „to kick the bucket“, die sich vermutlich auf einen sehr alten katholischen Brauch bezieht.

Verstorbenen wird hier Weihwasser aus einem Bucket (Eimer) auf die Füße gespritzt. Heute werden Redewendung wie „ins Gras beißen“ oder „den Löffel abgeben“ verwendet.

Eine Bucket List soll für dich **ein Ansporn** sein, **deine Ziele** zu erreichen. Also sollten diese Ziele zumindest so gesteckt sein, dass sie einigermaßen realistisch sind. Die Bilder und Zitate, die du für dich gesammelt hast, können dir eine große Hilfe sein.

Was lösen sie in dir aus? Welche Gedanken kommen hoch? Gibt es Fotos aus deiner Jugend oder einem jungen Erwachsensein, die positive Sehnsuchtsgefühle auslösen?

Warum tun sie das? Was verbindest du mit dieser damaligen Zeit?

RAUM FÜR MEINE GEDANKEN

RAUM FÜR MEINE GEDANKEN



HANDOUT 2

Deine Lebensräume

DEINE RAUMVERANTWORTUNG

Wir Menschen sind für die Räume in denen wir leben verantwortlich. Doch oft ist uns gar nicht bewusst, für welche Räume wir alles die Verantwortung tragen.

Schreibe hier bitte alle Räume auf, für die du verantwortlich bist. Und denke auch wirklich an alle. Auch an alle Kellerräume, Speicherplätze, Garagen, Büros, Schließfächer, natürlich deine Wohnräume.

Lagerst du auch noch bei anderen Menschen etwas von dir? Weil es so schön praktisch ist? Wie sieht es mit deinem Arbeitsplatz aus?

Notiere auch diese, eben all deine, Räume hier.

<input type="checkbox"/>	-----

DEINE RAUMVERANTWORTUNG

<input type="checkbox"/>	-----

ZEICHNE DEINE RÄUME

Zeichne alle Räume, für die du verantwortlich bist auf. Wir brauchen es nicht maßstabsgereu, sondern in einer Größe, in die du nachher Notizen eintragen kannst. Wir werden mit deinen Zeichnungen später weiter arbeiten.

ZEICHNE DEINE RÄUME

ZEICHNE DEINE RÄUME

ZEICHNE DEINE RÄUME

DEINE MENSCHENRÄUME

Tief in uns steht unser eigener Lebenstext geschrieben, doch oft haben wir zu ihm keinen Zugang mehr. Meinungen von Anderen haben wir zu unseren gemacht und sie zu festen Glaubenssätzen geformt. Aus ihnen heraus handeln wir, suchen nach Orientierung und umgeben uns mit Menschen. Doch tun uns die uns umgebenden Menschen auch wirklich gut?

Meine Menschenräume

Nimm dir in Ruhe Zeit und überlege, mit welchen Menschen du in deinem Leben die meiste Zeit verbringst. Denke hierbei nicht nur an reale, sondern auch an gedankliche Zeit. Denn du weißt ja, dass dein Gehirn nicht zwischen Gedanken und Handlungen unterscheidet. Alles, was du denkst, findet in irgendeiner Form auch statt und nimmt Einfluss auf dein Wohlbefinden.

<input type="checkbox"/>	-----

BEI WEM GEHT ES DIR WIE?

ERSCHROCKEN

Menschen, bei denen du dich erschrecken würdest, wenn sie überraschend vorbeikommen.

<input type="checkbox"/>	-----

ERFREUT

Menschen, bei denen du dich freuen würdest, wenn sie überraschend vorbeikommen.

<input type="checkbox"/>	-----

Verbringe mehr Zeit mit diesen Menschen und frage dich, wann du sie zuletzt gesehen hast. Vielleicht lädst du sie sogar bewusst ein.

WAS WÜRDEST DU FÜR DEINE GÄSTE TUN?

Kennst du das? Du bekommst Besuch und bereitest dich gut auf deinen Besuch vor? Dir ist es wichtig, dass alles nett aussieht. Du putzt vielleicht sogar vorher noch gründlich deine Räume. Du dekorierst. Holst das gute Geschirr aus den Schränken. Polierst dein Besteck. Stellst Kerzen und einen Blumenstrauß auf. Du machst es so richtig nett.

Deine Gäste sollen sich wohl fühlen. Vielleicht wünschst du dir auch Lob und Anerkennung. All deine Bemühungen sind super freundlich ... und "bescheuert" zugleich.

Denn betreibst du diesen ganzen Aufwand auch für dich selbst? Wenn du alleine bist? Dekorierst du jeden Esstisch genauso schön für dich (und deine Familie), wie für deine Gäste?

Vergleiche einmal, was du für deine Gäste und was du für dich/ deine Familie machst.

für Gäste:

- kocht man aufwendiger, holt das beste Besteck und die hübschen Servietten
- putzt man mal wieder, auch in den Ecken
- stellt man Blumen auf den Tisch
- besorgt man den besonderen Wein
- überlegt man sich einen interessanten Ausflug
- bezieht man das Gästebett mit der besten Wäsche

für mich und uns:

- kochen wir die schnellen und einfachen Gerichte
- schalten nicht selten beim Essen den Fernseher ein
- dekorieren keinen Tisch
- kaufen uns auch keine Blumen ...

Reflektiere dein Verhalten bezogen auf deine Gäste und auf dich bzw. euch.

DAS MACHE ICH FÜR MEINE GÄSTE:

<input type="checkbox"/>	-----

DAS MACHE ICH FÜR MICH UND UNS:

<input type="checkbox"/>	-----

SORGE FÜR DICH, WIE FÜR DEINE GÄSTE.

Überlege dir nun, wie du ab sofort dich genauso gut behandeln kannst, wie deine Gäste. Suche nach den kleinen Dingen, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern und eine wirklich Freude machen.

<input type="checkbox"/>	-----



HANDOUT 3

Dankbarkeit trainieren

Dankbarkeit ist eine echte Lebenshilfe!
Dankbarkeit ist einer der vielen Schlüssel zum Glück
und zu einem erfüllten Leben. Erinnern wir uns
bewusst an das, wofür wir dankbar
sind, breitet sich in uns ein Gefühl der Ruhe, Freude
und Zufriedenheit aus.

Dankbarkeit trainieren

WAS IST DANKBARKEIT?

Unter Dankbarkeit verstehen wir ein positives Gefühl oder eine Haltung der Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Geschichtlich gesehen stand und steht die Erfahrung der Dankbarkeit im Blickpunkt einiger Weltreligionen. Sie wurde intensiv diskutiert von Moralphilosophen wie etwa Adam Smith in seiner Theorie der ethischen Gefühle (1759). Das systematische Studium der Dankbarkeit begann innerhalb der Psychologie erst um das Jahr 2000, vielleicht weil sich die Psychologie traditionell eher mit dem Verständnis negativer als mit dem positiver Emotionen befasst. Aber seit der Entstehung der positiven Psychologie befindet sich Dankbarkeit im Mainstream psychologischer Forschung.

DANKBARKEIT IST EINE ECHTE LEBENSHILFE!

Dankbarkeit ist einer der vielen Schlüssel zum Glück und zu einem erfüllten Leben. Erinnern wir uns bewusst an das, wofür wir dankbar sind, breitet sich in uns ein Gefühl der Ruhe, Freude und Zufriedenheit aus. Sehen wir im Gegensatz dazu, alles als selbstverständlich an, erfahren wir das genaue Gegenteil. Wir neigen eher zum negativen Denken und Reden. Fühlen uns unzufriedener und zerstören unsere innere Gelassenheit. Verständlich, dass wir in einem solchen Geisteszustand auch viel leichter unsere Stresssysteme aktivieren, die bei chronischer Aktivierung dann mit dazu beitragen, dass sich so einiges in unserer inneren Physiologie verschiebt.

WOFÜR KÖNNEN WIR DANKBAR SEIN?

Im Grunde genommen können wir für alles dankbar sein. Ob Materielles oder Immateriellen. Es hängt nur von dem Rahmen ab, dem ich Etwas gebe. So kann etwas scheinbar Schlechtes zu etwas Guten werden, für das ich dankbar bin. Ein Beispiel aus meinem Leben:

Mit meinem 16. Lebensjahr war ich eine sehr erfolgreiche Wettkampfsportlerin. Es war Herbst und ich bereitete mich gerade auf einen für mich sehr wichtigen Wettkampf vor. Ich sollte zum ersten Mal an diesem internationalen Wettkampf teilnehmen und wusste, dass ich innerhalb einer ganz speziellen Disziplin so gut wäre, dass ich einen Weltrekord in meiner Altersklasse aufstellen würde.

Anstatt mich in Gelassenheit zu üben, wiederholte ich immer und immer wieder diese eine Disziplin. Jedes Mal bestätigte ich meine mögliche Weltrekordleistung. Ich hätte mich wirklich zurücklehnen können. Tat ich aber nicht und verunfallte im Training.

So nahm ich gar nicht an dem für mich wichtigen Wettkampf teil und stellte auch nicht den Weltrekord auf.

Damals brach für mich die Welt zusammen.

Insbesondere, weil ich ein paar Jahre später, innerhalb meines Sportstudiums erneut verunfallte. Wieder ging es darum, dass ich eine Übung nicht beenden konnte und unbedingt noch einmal im Geräteturnen zeigen wollte, was ich konnte.

Ich stürzte, aufgrund eines Fehlers einer Kommilitonin und konnte mein Sportstudium beenden.

In meinem Leben folgten aufgrund dieser zwei Unfälle weitere 4 große Knieoperationen, weil mein Knie wirklich zu einer Sollbruchstelle wurde. Jedes Mal war ich über Monate auf Gehhilfen angewiesen, konnte weder gut trainieren, noch sportliche Leistung zeigen.

Dabei lag hierin lange mein ganzer Lebenssinn. Doch wo lag der Vorteil dieser Ereignisse?

Die Frage „**Warum werden wir krank und wie werden wir wieder gesund?**“ wurde immer lauter und ich wurde zu seiner Antwortensucherin.

Ich begann mit der Physiotherapieausbildung, studierte dann Physiotherapie in Holland und fand letztendlich die Psychoneuroimmunologie.

Ich wurde zu der Komplementärtherapeutin, die in ich heute bin. Und wie ich diese Arbeit liebe.

Ich erkannte, dass ich mit dem Sport einer Sache hinterherrannte, die niemals meiner Lebensbestimmung entsprach. Überhaupt fand ich erst einmal meine Bestimmung.

Und so bin ich heute unglaublich dankbar – für jeden Unfall und für jede Knieoperation. Denn sie haben mir gezeigt, wo ich eigentlich wirklich hinwollte. Sie lenkten mich auf den für mich richtigen Weg.

DIE MACHT DES REFRAMING!

Die Umwandlung von einer schlechten hin zu einer positiven Interpretation nennt man Reframing. Einpacken in einen neuen Rahmen. Reframing macht es möglich, für einen schweren Schicksalsschlag dankbar zu sein.

„Aber du hast doch total viel Zeit verschwendet. Du hättest gar nicht Sport studieren müssen“, denkst du jetzt vielleicht.

Und ich antworte dir: „Doch, diese Zeit war für mich unglaublich wichtig. Sogar überlebenswichtig.“ Denn in einer ganz speziellen Situation rettete mich eine im Sportstudium erworbene Fähigkeit vor einer riesen Verletzung.

Ich war mit dem Rennrad unterwegs. Ohne Helm. Ich wollte nur schnell von A nach B kommen. Nicht trainieren. Ich handelte hiermit grob fahrlässig. Wie ich schmerzlich erfahren durfte, als mit ein PkW die Vorfahrt nahm und ich nach dem Aufprall nur noch über das Auto flog.

Mein einziger Gedanke in diesem Moment war „Wie ging noch einmal die Hechtrolle im Volleyball?“ Gedacht. Getan. Ich rollte nicht nur über die Schulter, sondern auch noch über meinen Rucksack ab und bremste damit einiges an Kraft ab.

Du kannst dir sicher vorstellen, wie dankbar ich bereits in diesem Moment war.

Dies sind nur sehr wenige und wie ich finde, einfach nachvollziehbare Beispiele aus meinem Leben. Ich habe eine ganze Sammlung solcher Lebensereignisse. Denn ich bin heute für jede einzelne Erfahrung in meinem Leben dankbar.

Sie hat mich immer einen Schritt weiter geführt. Ich habe zur für mich richtigen Zeit, die richtigen Menschen kennengelernt. Die richtigen Bücher gelesen. Habe die richtigen Orte besucht. Eben die richtigen Erfahrungen gemacht.

Ernst Ferst sagte einmal: "Wer sich über das freut, was er hat, hat keine Zeit mehr, über das zu klagen, was er nicht hat."

Und genau so ging es mir ab einem gewissen Zeitpunkt in meinem Leben. Ich schaue heute meistens auf die Dinge über die ich mich freue. Natürlich bin ich nicht perfekt, auch wenn ich es wirklich lange versucht habe zu sein. Doch ich habe auch das irgendwann mal einfach aufgegeben. Geschichten, wie die Folgende helfen mir dabei.

AFRIKANISCHE KURZGESCHICHTE VON DER DANKBARKEIT

Eines Tages begab sich das Leben auf die Wanderschaft durch die Welt. Es ging und ging, bis es zu einem Menschen kam. Der hatte so geschwollene Glieder, dass er sich kaum rühren konnte.

"Wer bist du?" fragte der Mann. "Ich bin das Leben." "Wenn du das Leben bist, kannst du mich vielleicht gesund machen", sprach der Kranke. "Ich will dich heilen", sagte das Leben, "aber du wirst mich und deine Krankheit bald vergessen." "Wie könnte ich euch vergessen!" rief der Mann aus. "Gut, ich will in sieben Jahren wieder kommen, dann werden wir ja sehen", meinte das Leben. Und es bestreute den Kranken mit Staub, den es vom Wege genommen hatte. Kaum war das geschehen, war der Mann gesund.

Dann zog das Leben weiter und kam zu einem Leprakranken. "Wer bist du?" fragte der Mann. "Ich bin das Leben." "Das Leben?" sagte der Kranke. "Da könntest du mich ja gesund machen." "Das könnte ich", erwiderte das Leben, "aber du wirst mich und deine Krankheit bald vergessen."

"Ich vergesse euch bestimmt nicht", versprach der Kranke." "Nun, ich will in sieben Jahren wiederkommen, dann werden wir ja sehen", sprach das Leben. Es bestreute auch diesen Mann mit Staub vom Wege, und der Kranke ward sogleich gesund.

Wieder begab sich das Leben auf die Wanderschaft. Nach vielen Tagen kam es schließlich zu einem Blinden. "Wer bist du?" fragte der Blinde. "Das Leben." "Ach, das Leben!" rief der Blinde erfreut. "Ich bitte dich, gib mir mein Augenlicht wieder!" "Das will ich tun, aber du wirst mich und deine Blindheit bald vergessen." "Ich werde euch bestimmt nicht vergessen", versprach der Blinde. "Nun gut, ich will in sieben Jahren wiederkommen, dann werden wir ja sehen", sagte das Leben, bestreute den Blinden mit Staub vom Wege, und der Mann konnte wiedersehen.

Als sieben Jahre vergangen waren, zog das Leben wieder in die Welt. Es verwandelte sich in einen Blinden und ging zuerst zu dem Menschen, dem es das Augenlicht wiedergegeben hatte. "Bitte, lass mich bei dir übernachten", bat das Leben. "Was fällt dir ein?" schrie der Mann es an. "Scher dich weg! Das fehlte mir gerade noch, dass sich hier jeder Krüppel breit macht." "Siehst du", sagte das Leben, "vor sieben Jahren warst du blind. Damals habe ich dich geheilt. Und du versprachst, deine Blindheit und mich niemals zu vergessen." Darauf nahm das Leben ein wenig Staub vom Wege und streute ihn auf die Spur dieses undankbaren Menschen. Von Stund an wurde er wieder blind.

Dann ging das Leben weiter, und es gelangte zu dem Menschen, den es vor sieben Jahren von der Lepra geheilt hatte. Das Leben verwandelte sich in einen Leprakranken und bat um Obdach. "Pack dich!" schrie der Mann es an. "Du wirst mich noch anstecken!" "Siehst du", sagte das Leben, "vor sieben Jahren habe ich dich von der Leprakrankheit geheilt. Damals hast du versprochen, mich und deine Krankheit niemals zu vergessen." Darauf nahm das Leben ein wenig Staub vom Wege und streute ihn auf die Spur des Mannes. Im selben Moment wurde der Mann wieder von der Leprakrankheit befallen.

Schließlich verwandelte sich das Leben in einen Menschen, dessen Glieder so geschwollen waren, dass er sich kaum rühren konnte. So besuchte es jenen Mann, den es vor sieben Jahren zuerst geheilt hatte. "Könnte ich bei dir übernachten?" fragte ihn das Leben. "Gern, komm nur weiter", lud der Mann das Leben ein. "Setz dich, du Armer, ich will dir etwas zu essen machen. Ich weiß recht gut, wie dir zumute ist. Einst hatte ich eben solche geschwollenen Glieder. Gerade ist es sieben Jahre her, als das Leben hier vorüber kam und mich gesund machte. Damals sagte es, dass es nach sieben Jahren wiederkommen wolle. Warte hier, bis es kommt. Vielleicht wird es auch dir helfen."

"Ich bin das Leben", sagte das Leben nun. "Du bist der einzige von allen, der weder mich noch seine Krankheit vergessen hat. Deshalb sollst du auch immer gesund bleiben." Als es sich dann von dem guten Menschen verabschiedet hatte, sagte es noch: **"Ständig wandelt sich das Leben. Oft wird aus Glück Unglück. Not verwandelt sich in Reichtum, und Liebe kann in Hass umschlagen. Kein Mensch sollte das jemals vergessen."**

WO STEHST DU?

Was durftest du von deinem Leben schon alles empfangen? Wofür bist du dankbar? Woraus hast du am meisten gelernt? Welche Situation interpretierst du noch negativ und solltest einen positiven Rahmen drum herum fügen? Nimm dir hierfür in Ruhe eine Stunde Zeit, notiere dir deine Gedanken und nutze, wenn du magst die Methode des Expressiven Schreibens für dich, wenn du spürst, dass du noch mit zu vielen Verletzungen beschäftigt bist.

Raum für deine Gedanken

Raum für deine Gedanken

Deine Dankbarkeitsbegehung

Du bist so reich. Bist du dir dessen eigentlich bewusst?

Du hast ein Dach über dem Kopf. Du hast ausreichend Nahrung und Wasser. Du kannst überhaupt Wasser nutzen. Du warst in der Schule. Du hast Kleidung am Körper. Und du hast noch vieles mehr. Sei dankbar dafür.

Deinen Reichtum wirst du leichter mit der Dankbarkeitsbegehung erfassen können. Dafür gehst du durch alle Räume für die uns verantwortlich ist und bedankst dich, bei allen, was für dich da ist. So gehst du am besten vor:

1.) Nimm dir Zeit für deine Räume

- Schalte alles aus.
- Schalte dein Telefon ab. Deine Klingel. Deinen PC.
- Sorge dafür, dass du absolute Ruhe hast.

2.) Hypoxie für deine Zentrierung

- Setze dich aufrecht hin und führe ein paar Hypoxieatemzüge durch.
- Sie helfen dir, dich ganz bewusst in die Situation hinein zu holen.

3.) Gehe durch deine Räume

- Nun gehe durch deine Räume.
- Ganz bewusst. Ohne zu bewerten.
- Nimm einfach erst einmal nur alles, was dort ist wahr.

4.) wahrnehmen in Dankbarkeit

- Nun gehe erneut durch deine Räume und bedanke dich, für alles, was dich umgibt.
- Bedanke dich bei deinen Räumen, dass sie dir dienen.

5.) Notiere dir wofür du dankbar bist.

- Welche Gefühle und Gedanken kamen dir bei deiner Begehung?
- Notiere sie. Schreibe dir auf, wofür du dankbar bist.
- Notiere dir gerne auch alle anderen Erkenntnisse. Doch bitte bewerte zu keinem Zeitpunkt.

Gegenteilszenario

Die Übung GEGENTEILSZENARIO hilft dir leichter in ein starkes Gefühl der Dankbarkeit zu kommen.

Wie gut es mir doch geht. 2005 machte ich in Ägypten zwei Wochen Urlaub. Tauchurlaub. Mein erster und vielleicht auch letzter All-Inklusiv-Urlaub. Ich wollte ein Sparfuchs sein und hatte eine Anlage in zweiter Reihe gebucht. So musste ich jeden Morgen einen weiteren Weg zum Strand absolvieren. Durch die anderen Clubanlagen hindurch. Schnell erkannte ich, warum meine Anlage 50% günstiger war.

Das Essen war am ersten Tag ein Traum, doch dann veränderte sich alles. Ramadan begann und in meinem Hotel gab es ab dann jeden Tag das gleiche, wirklich nicht so gute Essen. Es kam, wie es klischeehaft in einem Ägyptenurlaub kommen musste. Ich bekam auch noch Durchfall.

Außerdem nervte mich der Zimmerservice. Jedesmal standen sie bettelnd an meiner Tür und wartete, bis ich ihnen Trinkgeld gab. Überhaupt hatte ich das Gefühl, als Europäerin ständig angepumpt zu werden.

Wäre ich nicht jeden Tag für 6 Stunden in Wasser gewesen und hätte mich auf die einzigartige Unterwasserwelt konzentrieren können, hätte dieser Urlaub zum "nervigsten Urlaub" meines Lebens werden können.

Doch dann lernte ich Mohamed kennen. Einen Parfümhändler. Ein unglaublich netter Mensch.

Wir unterhielten uns in unserem gebrochenen Englisch. Tranken gemeinsam Tee und er erzählte mir, dass er eigentlich in Kairo leben würde. Doch er arbeitet in Sharm el Sheikh, damit er seiner zurückgelassenen Frau und seinen Kindern ein besseres Leben bieten könne. Er erzählte mir auch, wie gut es ihm ginge, denn er würde jeden Tag in einem Bett schlafen. Das wäre nicht selbstverständlich. Ob mir schon einmal die vielen Rohbauten aufgefallen wären? Beziehungsweise die dort schlafenden Menschen? Dies seien meistens Hotelmitarbeiter, die keine Unterkunft vom Hotel geboten bekämen und sich eine eigene nicht leisten wollen, um so mehr Geld zur Familie schicken zu können.

Ich war unglaublich berührt und schämte mich für meine Gedanken und Gefühle. Ab jetzt ging ich jeden Tag einen deutlich längeren Weg zum Strand. Ich ging durch die Reihen der Rohbauten. Schaute genau hin und sah alles, was mir Mohamed zuvor beschrieben hatte. Ab jetzt konnte ich nur noch dankbar sein, überhaupt Urlaub machen zu dürfen, Essen zu haben, in einem Bett zu schlafen, so viel Geld zu besitzen, dass ich problemlos Trinkgeld geben kann.

Dadurch, dass ich das Gegenteil sah, spürte ich meinen Reichtum.

Dein Gegenteilszenario

Nimm dir in Ruhe Zeit, schaue auf das Gute in deinem Leben und beschreibe dann genau das Gegenteil. Wie sähe dein Leben dann aus? Sieh hier wirklich genau hin, denn diese Übung ist ein wichtiger Meilenstein, um das innere Gefühl von Dankbarkeit viel leichter spüren zu können.

So sähe mein Gegenteilszenario aus:

Mein eigener Reichtum.

Nachdem du nun erkannt hast, wie dein Leben aussehen würde, wenn alles Gute genau gegenteilig wäre, fällt es dir jetzt sicher noch leichter zu erkennen, wie reich du bist. Nimm dir auch jetzt ein paar Minuten Zeit und beschreibe deinen Reichtum.

Ich bin reich, glücklich und dankbar, weil ...

Dankbarkeitstagebuch

Was ist ein Dankbarkeitstagebuch?

Ein Dankbarkeitstagebuch ist ein spezielles Tagebuch, in dem man täglich Notizen macht, für welche Dinge oder Menschen man dankbar ist.

Es ist eine Übung, um dem Leben mit mehr Dankbarkeit und Positivität zu begegnen.

Indem man sich jeden Tag bewusst macht, worüber man dankbar ist, kann man seine Fähigkeit verbessern, das Gute in seinem Leben zu erkennen und wertzuschätzen.

Es gibt verschiedene Arten von Dankbarkeitstagebüchern, manche beinhalten auch Reflektionsfragen oder Affirmationen.

5 Minuten täglich nur für dich.

Nimm dir einmal am Tag (am besten Abends) etwa fünf Minuten Zeit, um dir ganz in Ruhe notieren zu können, wofür du an dem Tag dankbar bist und worauf du stolz bist. Denke hierbei auch immer an die vielen Kleinigkeiten, die gerne einmal übersehen werden.

Es gibt viele Möglichkeiten ein Dankbarkeitstagebuch zu führen:

- Kaufe dir ein schönes Blanko-Journal und notiere dir hier täglich 3-5 Dinge, für die du dankbar bist.
- Stöbere durch das große Angebot an fertigen Dankbarkeitstagebüchern. Hier wirst du sicher in der Buchhandlung deines Vertrauens ein Passendes finden. Oft sind hier auch noch schöne weitere Impulse enthalten.
- Kaufe dir einen Kalender und schreibe dort jeden Tag deine Dankbarkeitsnotizen ein. So hast du gleich ein ganzes Jahr schön notiert.

Was mache ich mit meinen Tagebüchern eigentlich langfristig?

Meine Journals, Notizbücher, Kalender bleiben immer nur für ein paar Jahre in meinem Leben. Ich kann immer noch einmal nachlesen und leicht erkennen, was ich alles Schönes erlebt habe. Doch dann verabschiede ich mich, indem ich alles verbrenne. Hieraus mache ich ein Ritual, indem ich mich für alles bedanke und dann alles wieder loslasse, während der Verbrennung.

Raum für deine Gedanken

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 4

Dein letzter Tag.

"Du stirbst, also beginne zu leben."

Diese Worte habe ich vor vielen Jahren zum ersten Mal in dem Buch SEELENGEVÖGELT von Veith Lindau gelesen und bekomme es seit dem nicht mehr aus meinem Kopf. Und je älter ich werde, um so öfter begegnet mir auch das Thema TOD. Warum also nicht gleich den eigenen Tod als wichtigsten Mentor nehmen? Ich lade dich hier zu diesem Gedankenspiel herzlich ein.

In WOHN DICH GESUND werde ich dich immer wieder einmal einladen, den Tod als deinen stärksten Mentor zu nutzen. Denn ganz gleich, ob du an Wiedergeburt glaubst oder nicht. DIESES Leben in deinem JETZIGEN KÖRPER ist endlich. Und damit ein Geschenk. Ja sogar ein Privileg.

Denn immerhin sterben in Deutschland ungefähr 3-4 Kinder pro 1000 Lebendgeburten bis zu ihrem 1. Lebensjahr. Für mich ist es weder selbstverständlich, dass ich lebe, noch dass meine Kinder leben und wir alle wirklich gesund sind.

Außerdem leben wir in einem der reichsten Länder der Welt und haben damit Zugriff auf unglaublich viele Chancen. Nutzen wir diese Chancen, die wir haben?

Kennst du das Zitat "**Ausreden gibt es viele, Chancen nicht.**"? Für mich stimmt es nicht, denn wir sind ständig umgeben von Chancen. Und es zeigen sich auch immer wieder neue. Doch wir entscheiden uns nicht, sie zu ergreifen. Wir sind zu langsam in unseren Entscheidungen.

Wir grübeln viel zu lange. Meinen, dass es irgendeinen Vorteil bringen würde, wenn wir klassische Plus-Minus-Listen führen, um ja die richtige Entscheidung zu treffen. Dabei gibt es gar keine richtige oder falschen Entscheidungen. Es gibt nur Entscheidungen.

Alles andere ist eine Interpretation, die dann auch noch auf Annahmen beruht, denn da du dich entschieden hast, wie du dich entschieden hast, wirst du niemals erfahren, wie es anders gewesen wäre. Das klappt einfach nicht. Denn selbst, wenn du dich dann zu einem späteren Zeitpunkt für den anderen Weg entscheidest, so bist du zu dem Zeitpunkt nicht mehr die Person von früher. Du bist um mindestens eine Erfahrung reicher.

In LEB DICH GESUND habe ich schon davon gesprochen, in 48 Stunden die nächsten Schritte deines Wandels gegangen zu sein. Einerseits um wirklich in die Handlung zu kommen, andererseits, um deine Stresssysteme nicht zu lange zu aktivieren. Eigentlich sind 48 Stunden noch viel zu lang. Denn wir können hier wirklich nicht von einer schnellen Entscheidung sprechen. Du hattest nämlich immer noch genügend Zeit zum Nachdenken.

Was auch Sinn macht. Denn du solltest ja darüber nachdenken, wie du meine Empfehlungen in deinen Alltag integriert bekommst.

Bauch und Herz über Kopf

Jetzt geht es mehr darum aus dem Bauch heraus zu entscheiden.

Deinem Herzen zuzuhören. Und dein Herz weiß sofort, was für dich gut ist und was nicht.

Habe keine Angst.

Mir ist natürlich bewusst, dass nicht alles sofort umzusetzen ist. Eben weil du einem Beruf nachgehst. Oder schulpflichtige Kinder hast.

Doch wenn deine Antwort auf die Frage "Was würdest du tun, wenn du nur noch einen Tag zu leben hättest?" - "Ich würde mit meinen Liebsten einen Tag am Meer verbringen." - dann schaue nach, wann du so zeitnah wie möglich dieses Bedürfnis in die Tat umsetzen kannst.

Oder vielleicht sagst du "Ich würde ein Party mit meinen Freunden feiern.". Dann feiere bald eine Party mit deinen Freunden. Jeder bringt etwas mit. Du kümmerst dich um den Raum und los geht es.

Werde kreativ.

Sei verrückt.

Denn bitte bedenke immer - Du stirbst, also beginne zu leben.

Was würdest du tun, wenn du nur noch einen Tag zu leben hättest?

Was hast du gestern gemacht?

Was hast du die letzte Woche, den letzten Monat gemacht?

Wann möchtest du deine Ideen zu deinem letzten Tag umsetzen?

Deine Bucketliste 2.0

Eine Bucketliste macht keinen Sinn, wenn du sie nicht wirklich für dich nutzt. Darum gehen wir noch mehr in die Tiefe.

Stell dir vor, du hast gute Freunde zu dir eingeladen und willst sie abends stillvoll bekochen. Würdest du in den Supermarkt gehen, ohne dir vorher Gedanken zu machen, was du kochen willst? Wohl eher nicht. Selbst wenn du sonst gerne improvisierst, gehst du es diesmal wohl planvoller an. Schließlich willst du etwas Besonderes auf den Tisch bringen und allen einen so angenehmen Abend wie möglich bereiten, an den sich jeder gerne erinnert.

Ein Einkaufszettel für das Menü deines Lebens

Genauso betrachte ich das Leben. Es ist ein besonderes Ereignis. Wie ein schöner Abend mit Freunden. Im besten Fall. Wir wollen am Ende zurückblicken und sagen können, dass dieser Abend gelungen war. Und trotzdem rennen so viele Menschen kopflos in den Supermarkt, ohne zu wissen, was später auf den Tisch kommen soll und wundern sich dann, dass ihr Menü niemanden so richtig begeistern kann – am allerwenigsten einem selbst.

Deine Bucketliste ist dein Einkaufszettel für das Menü deines Lebens.

Doch warum kommt das Thema jetzt noch einmal? Ganz einfach, weil ich dich bitten möchte, nun auf deine vergangenen Wochen zurückzuschauen. Welche Verhaltensweisen und Entscheidungen passten zu deiner Bucketliste? Zu deinen Zielen? Du weißt ja mittlerweile, dass die Bilder in deinem Kopf (hierzu gehören auch deine Gedanken), dein Verhalten beeinflussen.

Das ist Neurobiologie: Dein Gehirn steuert das Meiste für uns sehr unbewusst und hilft uns unseren Weg zu gehen. Dabei orientiert es sich eben an unseren inneren Gedanken und Bildern.

Sie sind die Wegweiser und sollten mit Bedacht gewählt werden. Du weißt ja: An deinen Ergebnissen erkennst du deine Absicht. Wie du eine Bucket List schreibst habe ich dir schon erklärt. Du brauchst ja im Grunde nur einen Stift und einen Zettel und schreibst dann auf, was du in deinem Leben machen möchtest.

Gut, das Schreiben der Bucket List ist doch nicht so leicht. Denn vielleicht stellst du auch fest, dass die Wünsche, Ziele und Träume gar nicht aus dir herausprudeln, sondern ziemlich verschüttet sind.

Da hilft nur Gelassenheit und Geduld. Nimm dir die Zeit, Inspiration zu sammeln. Sammle Bilder. Sammle Texte. Sammle Worte. Denn eine Liste fürs Leben muss nicht an einem Tag geschrieben werden. Soll aber auch nicht in Vergessenheit geraten.

Es geht um die Vielfalt der vielen Facetten des Lebens.

Natürlich ist eine Bucketliste keine Garantie für ein glückliches und erfülltes Leben. Ganz besonders dann nicht, wenn du nicht an alle Facetten des Lebens denkst. Wer auf seiner Bucketliste allerdings nur Erlebnishighlights sammelt, mag diese am Ende seiner Tage abgehakt haben, aber in den Zeiten dazwischen hat er vielleicht ein gestresstes und verbissenes Dasein geführt.

Andere schreiben auf ihre Liste womöglich ausschließlich berufliche und materielle Ziele: ein eigenes Unternehmen gründen, finanziell frei sein, ein Haus bauen.

Auch das kann sehr schnell in die Falle führen. Sei es, dass sie ihre finanzielle Freiheit dann in Einsamkeit erleben oder sie ihre Gesundheit vor lauter Arbeit vernachlässigt haben und – früh vom Herzinfarkt ausgebremst – ihre Freiheit nicht mehr genießen können.

Wie bei jedem Sterne-Menü kommt es auf die Menge und die Mischung der Zutaten an. Aber welche Zutaten und welches Verhältnis ist nun das richtige? Muss das nicht jeder selbst entscheiden? Jein.

Das Leben hat seine Gesetzmäßigkeiten, ob uns das gefällt oder nicht. Wir können sie ignorieren, aber das Risiko der Konsequenzen geht auf uns.

Ein fundamentales Prinzip des Lebens ist seine Vielfalt. Der Mensch ist ein komplexes Wesen und so ist auch unser Leben komplex. Wir bestehen aus Körper, Geist und Seele, haben verschiedene soziale Rollen inne, sind Kind, Freund, Elternteil, Vorgesetzter und benötigen materielle Ressourcen genauso wie emotionale Zuwendung.

Damit sich ein Gefühl von Glück oder Erfüllung einstellt, müssen unsere verschiedenen Lebensdimensionen im Gleichgewicht befinden.

Es geht nicht um quantitative Balance.

Sondern um Harmonie.

Kein Bereich wird hier über einen längeren Zeitraum völlig vernachlässigt. Erinnerst du dich an die Übung „Dein Haus“? Hier durftest du auch keinen Raum weglassen. Nun schauen wir auf die 6 Lebensdimensionen.

6 Lebensdimensionen

Die 6 Lebensdimensionen sind eine Theorie, die verschiedene Aspekte des menschlichen Lebens umfasst. Sie beschreiben die verschiedenen Bereiche, in denen Menschen ihre Bedürfnisse erfüllen und ein erfülltes Leben führen können.

- **Körperliche Dimension:** Die körperliche Dimension bezieht sich auf den physischen Zustand und die Gesundheit einer Person. Sie umfasst Aspekte wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und den Umgang mit Krankheiten. Eine gute körperliche Gesundheit ist grundlegend für ein erfülltes Leben.
- **Emotionale Dimension:** Die emotionale Dimension bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Emotionen zu erkennen, zu verstehen und angemessen zu regulieren. Sie beinhaltet das Bewusstsein für eigene Gefühle und die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen sowie Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu pflegen.
- **Geistige Dimension:** Die geistige Dimension bezieht sich auf die intellektuellen Fähigkeiten einer Person und ihre Fähigkeit, Wissen zu erwerben, zu verarbeiten und anzuwenden. Sie umfasst Bereiche wie Lernen, Problemlösung, Kreativität und geistige Stimulation.

6 Lebensdimensionen

- **Soziale Dimension:** Die soziale Dimension bezieht sich auf die Beziehungen einer Person zu anderen Menschen und zur Gesellschaft insgesamt. Sie umfasst Bereiche wie Familie, Freunde, Kollegen und die Gemeinschaft. Eine gute soziale Unterstützung und ein starkes soziales Netzwerk sind wichtig für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden.
- **Spirituelle Dimension:** Die spirituelle Dimension bezieht sich auf den Glauben, die Werte und den Sinn, den eine Person im Leben findet. Sie umfasst Fragen nach dem Zweck und der Bedeutung des eigenen Daseins. Spirituelle Praktiken wie Meditation, Gebet oder Naturverbundenheit können zur Entwicklung dieser Dimension beitragen.
- **Berufliche Dimension:** Die berufliche Dimension bezieht sich auf die Arbeit und Karriere einer Person. Sie umfasst Aspekte wie Berufswahl, berufliche Zufriedenheit, Herausforderungen am Arbeitsplatz und die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben. Eine erfüllende berufliche Tätigkeit trägt zur persönlichen Entwicklung und zum Selbstwertgefühl bei.

Diese 6 Lebensdimensionen sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Eine ausgewogene Entwicklung in allen Bereichen kann zu einem insgesamt erfüllten Leben führen.

Hole deine letzte Bucketliste heraus und überprüfe, ob alle Lebensdimensionen vertreten sind. Wenn nicht wandel sie ab oder erweitere sie.

**Sortiere und/oder erweitere deine
Bucketliste nun um deine 6
Lebensdimensionen. Erstelle also deine
Bucketliste 2.0.**

Leuchttürme, die dich viele Jahre leiten

Du darfst und solltest groß träumen. Deine Ziele liegen im Idealfall zehn bis 15 Jahre in der Zukunft. Im Gegensatz zu deinem Visionboard. Denn hier empfehle ich dir erst einmal in Jahresschritten zu gehen.

Die Wünsche deiner Bucketliste dienen dir als Leuchttürme, die dich viele Jahre leiten sollen.

Damit die Liste Wirkung zeigt, musst du noch diese Schritte tun: Sieh dir das kommende Jahr an. Das geht übrigens auch mitten im Jahr. Dann reicht dein Jahr eben von Oktober bis Oktober oder Juli bis Juli.

Entscheide dich für 1-3 Ziele pro Bereich, denen du deine Aufmerksamkeit schenken willst. Und hier wären wir dann wieder bei deinem Visionboard. Definiere nun für jedes Ziel Teilziele, die du im kommenden Jahr erreichen willst. Staple hier nicht zu tief, aber überfordere dich auch nicht. Wenn dir dein Teilziel ambitioniert erscheint, aber seine Erreichung menschenmöglich, ist das ein guter Indikator, dass du richtig gewählt hast.

Wenn du ein Planungstyp bist, dann brich dir die Ziele auf Quartals- und Monatsziele herunter. Du weißt selbst am besten, ob dir die kleinschrittige Planung liegt. Ich brauche Freiräume und lasse mich gerne führen. Denn meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass mir mein Leben die nötigen Impulse sendet, die ich für meine Zielerreichung brauche.

Du hättest gerne eine Garantie dafür, dass es dir auch wirklich gelingt, deine Träume ins Leben zu holen? Die hätte ich auch gerne, aber leider sind wir erwachsen und wissen, dass es Garantien für die wirklich wichtigen Dinge im Leben nicht gibt.

Aber mit zwei Methoden kannst du deine Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich erhöhen: Finde für jedes Teilziel dein Warum. Schreibe dir auf, was ist deine tiefste Motivation, warum es dir wert ist, deine Lebenszeit für die Verfolgung dieses Wunsches aufzuwenden? Grabe ruhig etwas tiefer und hinterfrage deine erste spontane Begründung.

Baue dir gesunde Gewohnheiten, die dich zu deinem Ziel hinführen. Nur wenn du jeden Tag oder jede Woche konkrete Handlungen unternimmst, die dich – und sei es noch so unmerklich – auf deinem Weg voranbringen, wirst du irgendwann dein Ziel erreichen.

Nutze zum Beispiel leere Zeiten wie Bahn- oder Autofahrten, um Hörbücher oder Podcasts zu hören und dich weiterzubilden oder ersetze schlechte Gewohnheiten wie exzessive Serienabende durch die Lektüre im Bett. Und wenn du nur eine halbe Stunde früher aufstehst, hast du plötzlich Zeit für ein kleines Morgenworkout, um deinen Körper fit zu halten. Bedenke dabei ... eine Bucketliste ist ein Werkzeug für persönliches Wachstum.

Sie gibt keine Garantie. Erst recht nicht, wenn du sie nicht aktiv nutzt.

Vielleicht verändert sie sich auch im Laufe deines Lebens. Doch für den Moment ist die Liste eine sehr gute Navigationshilfe. Sie richtet dein Boot aufs gute Leben aus – und verhindert so, dass du dich in Unwetterfronten verlierst.

Setze einfach dein Segel und nutze die Kraft des Windes.

Raumbilder und Dankbarkeit

Deine 2. Dankbarkeitsbegehung.

- Nimm dir zum zweiten Mal Zeit für eine Dankbarkeitsbegehung.
- Nimm die dich umgebende Materie noch bewusster wahr.
- Begehe all deine Orte, für die Verantwortung trägst.
- Werde dir nicht nur erneut deines Reichtums bewusst, sondern schaue nun genau hin, was gehen darf und notiere es in deiner Liste.
- Notiere dir auch gleich dazu, ob es kaputt ist, verschenkt werden könnte oder verkauft wird, wenn es noch einen hohen Wert hat.

Das brauche ich nicht mehr:

- **verschenken**

- **verkaufen**

- **entsorgen**

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 5

Schreiben nutzen

verenakrone.de

Schreiben nutzen

Schreiben kann auf verschiedene Weisen gut für unsere Gesundheit sein:

1. **Stressabbau:** Schreiben kann helfen, Stress abzubauen und unsere Gefühle zu regulieren. Es ermöglicht uns, unsere Gedanken und Emotionen zu reflektieren und sie aus unserem Kopf herauszuschreiben. Dieser Prozess kann beruhigend und entlastend sein und uns helfen, zu entspannen.
2. **Verbesserte Stimmung:** Das Schreiben kann dazu beitragen, unsere Stimmung zu verbessern und uns glücklicher zu machen. Wenn wir positive Gedanken und Erlebnisse aufschreiben, verstärken wir das Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit. Auch das Ausdrücken von negativen Gefühlen kann uns helfen, sie zu verarbeiten und uns besser zu fühlen.
3. **Kreativitätsförderung:** Schreiben fördert unsere kreative Denkweise und ermöglicht es uns, neue Ideen zu entwickeln und unsere Vorstellungskraft zu nutzen. Es kann helfen, unsere Kreativität zu entfalten und uns dabei zu unterstützen, Lösungen für Probleme zu finden.
4. **Gedächtnis- und Konzentrationsverbesserung:** Das Schreiben von handgeschriebenen Notizen oder Tagebüchern kann dazu beitragen, unser Gedächtnis und unsere Konzentration zu verbessern. Durch das Aufzeichnen von Informationen oder das Erstellen von To-Do-Listen können wir unser Gedächtnis trainieren und unser Denkvermögen schärfen.
5. **Emotionale Verarbeitung:** Das Schreiben kann uns dabei helfen, schwierige Emotionen oder traumatische Erfahrungen zu verarbeiten. Indem wir unsere Gedanken und Gefühle aufschreiben, können wir sie besser verstehen und verarbeiten. Es kann uns auch helfen, neue Perspektiven auf bestimmte Situationen zu gewinnen und unsere emotionale Resilienz zu stärken.
6. **Kommunikation und Selbsta Ausdruck:** Durch das Schreiben können wir uns besser ausdrücken und unsere Kommunikationsfähigkeiten verbessern. Es ermöglicht uns, unsere Gedanken klarer zu formulieren und unsere Empathie zu stärken, indem wir versuchen, uns in andere Menschen hineinzusetzen.

Diese Aspekte des Schreibens können dazu beitragen, unser allgemeines Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit zu verbessern. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Auswirkungen des Schreibens auf die Gesundheit individuell unterschiedlich sein können und nicht für jeden gleich sind.

expressives Schreiben heilt

Nutze das expressive Schreiben.

Expressives Schreiben ist eine Methode, bei der man seine Gedanken und Emotionen auf Papier bringt. Es handelt sich um einen formlosen Schreibprozess, bei dem es darum geht, seine inneren Gefühle und Gedanken auszudrücken, ohne sich um Rechtschreibung, Grammatik oder Struktur zu kümmern.

Expressives Schreiben kann als therapeutisches Werkzeug verwendet werden, um sich mit negativen Erfahrungen, Traumata, Stress oder anderen emotional belastenden Situationen auseinanderzusetzen.

Durch das Schreiben können Emotionen ordentlich ausgedrückt und verarbeitet werden. Es kann auch helfen, Klarheit über bestimmte Probleme oder Herausforderungen zu gewinnen und mögliche Lösungen zu finden.

Es gibt keine festen Regeln für das expressive Schreiben. Man kann über alles schreiben, was einem in den Sinn kommt, ohne sich Gedanken über die Lesbarkeit zu machen.

Es kann hilfreich sein, seine Gedanken und Gefühle frei fließen zu lassen, ohne sich dabei Sorgen um die Urteile anderer zu machen.

Expressives Schreiben kann ganz privat für sich selbst oder auch in Gruppentherapien, Workshops oder in einem Tagebuch genutzt werden. Es kann helfen, innere Blockaden zu lösen und eine bessere Selbstreflexion zu ermöglichen.

Expressives Schreiben nach James W. Pennebaker

Früher oder später erleben wir alle, kleine und größere emotionale Verletzungen. Sie gehören zum Leben. Viele Verletzungen heilen mit der Zeit. Manche brauchen besondere Pflege, bis sie verblassen bzw. für uns gelöst sind. Das expressive Schreiben hilft dir, Traumata zu verarbeiten und deine Resilienz, deine Stressbelastbarkeit zu stärken.

Expressives Schreiben ist eine von Psychologieprofessor James Pennebaker bereits in den 1980er-Jahren entwickelte Schreibintervention zur Bewältigung von emotionalen Belastungen und Traumata und zur Stärkung der allgemeinen Resilienz. Pennebaker gehört zu den renommiertesten Wissenschaftlern auf dem Gebiet des therapeutischen Schreibens, vor allem des Schreibens zur Bewältigung von Traumata. Dass eine Schreibintervention, zumal über einen so kurzen Zeitraum (3-5 Tage für 10-30 Minuten), derart positive Auswirkungen haben könnte, sorgte nach der Veröffentlichung der ersten Studienergebnisse 1986 für einige Überraschung und entfachte ein breites Interesse für die Erforschung des therapeutischen Schreibens.

Das Setting der Studie wurde in den folgenden Jahren und Jahrzehnten wiederholt aufgegriffen. 2006 wurden mehr als 150 Studien zum expressiven Schreiben in englischsprachigen Fachzeitschriften publiziert. Zahlreiche weitere positive Auswirkungen der Schreibintervention konnten mittlerweile belegt werden, sodass das expressive Schreiben zu den wahrscheinlich am besten erforschten Schreibübungen bzw. schreibtherapeutischen Interventionen zählt. Das expressive Schreiben nach James W. Pennebaker ist nur eine Möglichkeit von vielen, Schreiben zur therapeutischen Unterstützung und zum persönlichen Wachstum zu nutzen.

Die Wirkungen des expressiven Schreibens

Studien stellen eine positive Gesamtwirkung des expressiven Schreibens für die körperliche wie psychische Gesundheit fest. Die positiven Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit sind sogar noch stärker als auf die psychische Gesundheit (Frisina, Borod and Lepore, 2004). Auch scheinen psychisch gesunde Menschen stärker zu profitieren als Menschen, die sich in psychiatrischer Behandlung befinden.

Gesundheitswirkungen des expressiven Schreiben

Körperliche Gesundheitswirkungen

- Signifikant weniger Arztbesuche in den Monaten nach der Schreibintervention (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker et al, 1988; Pennebaker & Francis, 1996; King & Miner, 2000)
- Bessere Funktion des Immunsystems (Wachstum von T-Helferzellen, mehr Antikörper gegen Epstein Barr Virus, mehr Antikörper nach Hepatitis B Impfung) (Lepore & Smyth, 2002; Pennebaker & Graybeal, 2001; Sloan & Marx, 2004a).
- Blutdrucksenkende Wirkung bei Patienten mit hohem Blutdruck hielt auch vier Monate nach der Intervention noch an (Davidson et al, 2002, citing Crow et al)
- Verbesserte Lungenfunktion und Leberfunktion, verringerte Rheumasymptomatik (Smyth et al, 1999; Francis & Pennebaker, 1992)

psychische und soziale Gesundheitsauswirkungen

- Bessere Studienleistungen (Pennebaker & Francis, 1996; Cameron & Nicholls, 1998)
- Weniger Fehltage bei der Arbeit (Francis & Pennebaker, 1992)
- Schnellere Wiederbeschäftigung nach Arbeitsplatzverlust (Spera et al, 1994)
- Besseres Arbeitsgedächtnis (Klein & Boals, 2001)
- Bessere Sportergebnisse (Scott et al, 2003)
- Bessere soziale Integration (Pennebaker & Graybeal, 2001).
- verbessertes psychisches Wohlbefinden (Park & Blumberg, 2002)
- Abnahme depressiver Symptome (Lepore, 1997)

Expressives Schreiben – Die Original- Anleitung

Die Anleitung zum expressiven Schreiben wurde im Laufe der Jahrzehnte und Forschungen immer wieder abgewandelt, blieb aber im Kern unverändert. Wer das expressive Schreiben kennenlernen und ausprobieren möchte, kann die Anleitung aus dem Buch "Opening up by writing it down" von James W. Pennebaker und Joshua M. Smyth verwenden, die sinngemäß übersetzt so lautet:

"Finde einen ruhigen Ort. Nimm dir 20 bis 30 Minuten Zeit, um dich mit deinen tiefsten Gefühlen und Gedanken auf ein Ereignis in deinem Leben zu fokussieren, das dich belastet oder aufwühlt. Welches Ereignis du auch immer aussuchst, es ist entscheidend, dass du deine Erwartungen loslässt und wirklich deine ehrlichen Gefühle und Gedanken erforschst. Schreib kontinuierlich, ohne Unterbrechung und kümmere dich nicht um Rechtschreibung, Grammatik oder Stil.

Warnung: Viele Menschen berichten, dass sie sich direkt nach dem Schreiben manchmal traurig fühlen. Diese Traurigkeit verschwindet in der Regel nach einigen Stunden. Wenn du bemerkst, dass dich dein Schreiben extrem aufwühlt, höre auf zu schreiben oder wähle einfach ein anderes Thema."

Die Variationen in der Anleitung beziehen sich häufig auf die Dauer der einzelnen Schreibsitzung und der Intervention als Ganzes.

Hier deuten Studien, beispielsweise von Sheese, Brown, and Graziano (2004), an, dass es keine Rolle spielt, ob eine Schreibsitzung einmal wöchentlich für drei Wochen oder einmal täglich für drei aufeinander folgende Tage stattfindet.

Du kannst die Intervention hierbei an deine Lebensumstände anpassen. Wichtig ist jedoch, eine Regelmäßigkeit einzuhalten und einen klaren Beginn und ein Ende der Intervention zu definieren. Denn expressives Schreiben ist eher Intervention als Schreibgewohnheit. Ein klares Ende erlaubt es dir auch, zu prüfen, welche positiven Veränderungen in deinem Leben eingetreten sind, dein Schreibens gegebenenfalls zu modifizieren oder weitere Unterstützung zu suchen.

Dos and Don'ts für heilsames Schreiben

Die folgenden Richtlinien für heilsames Schreiben sind angelehnt an Louise De Salvos Guidelines, die auf ihren eigenen Erfahrungen mit expressivem Schreiben nach Pennebaker basieren und die sie auch über diese konkrete Übung hinaus als Reminder für heilsames Schreiben verwendet. Louise De Salvos ist Autorin und Professorin am Hunter College, New Jersey. In ihren Kursen unterrichtet sie Studierende unter anderem darin, biographisches Schreiben zu nutzen, um Traumata zu heilen und persönlich zu wachsen. Habe die Do's and Don'ts vor dem Schreiben immer griffbereit, damit du sie dir noch einmal ins Gedächtnis rufen kannst.

Do's

- Schreibe an 4 aufeinander folgenden Tagen täglich für 20 Minuten
- Wiederhole diese Schreibtage gerne, lasse jedoch immer zwischen den Tagen ein paar Tage Pause, damit du dich nicht emotional überforderst.
- Schreib in einem sicheren, angenehmen und privaten Umfeld.
- Wähle ein Thema, das dich gerade beschäftigt oder über das du noch die gesprochen hast, weil es traumatisch auf dich wirkt.
- Alle Gefühle dürfen beschrieben werden. Positive, wie negative.
- Beschreibe das WAS PASSIERT IST und das WIE DABEI GEFÜHLT.
- Schreibe so genau und strukturiert, wie möglich.
- Beschreibe Szenen lebhaft und emotional.
- Doch kümmere dich dabei NIEMALS um Rechtschreibung und Grammatik.
- Du kannst die Texte nachher teilen oder für dich behalten. Die positive Wirkung wird in beiden Fällen eintreten.
- Eine Regel besagt, dass du den Text an einem sicheren Ort aufbewahrst, wenn du ihn nicht teilen möchtest.
- Hier würde ich einen letzten Schritt gerne anders empfehlen. Ich empfehle dir, deine Texte anschließend feierlich zu verbrennen. Ganz gleich, ob du sie geteilt hast oder nicht. Dieses Ritual beendet für mich eine Schreibsession vollständig und löst die beschriebenen Szenen im wahrsten Sinne des Wortes in Rauch auf.
- Spürst du, dass sehr schwierige und für dich zu komplexe Gefühle erwachen, dann hole dir bitte psychotherapeutische Hilfe dazu. Dies ist ein Zeichen von Stärke und Selbstfürsorge.

Dos and Don'ts für heilsames Schreiben

Don'ts

- Verwende Schreiben nicht als Ersatz dafür, ins Handeln zu kommen.
- Gehe an das Schreiben nicht verkopft heran.
- Nutze das Schreiben nicht, um zu jammern und zu klagen. Nutze es stattdessen, um herauszufinden, warum du fühlst, wie du fühlst. Dich einfach nur zu beklagen, wird dein Empfinden wahrscheinlich eher verschlimmern.
- Nutze das Schreiben nicht, um in einem ungesunden Maß ich-bezogen zu werden und alles und jeden exzessiv zu analysieren. Zu viel Analyse führt zu Gedankenkreisen und ist kontraproduktiv.
- Nutze Schreiben nicht als Ersatz für therapeutische oder medizinische Hilfe.

Expressives Schreiben – ein Fazit

Expressives Schreiben wirkt. Zwar gibt es noch weiteren Forschungsbedarf zu den Wirkzusammenhängen und den Voraussetzungen, unter denen diese Form des Schreibens wirkt. Denn nicht in jedem Fall werden Erfolge sichtbar.

Das Schöne beim expressiven Schreiben ist allerdings, dass es nebenwirkungsarm ist.

Wer die hier aufgelisteten Grundregeln beherzigt, kann einfach ausprobieren, ob ihm das expressive Schreiben gut tut. Erfahren durch Handeln lautet die Devise.

Raum für deine Gedanken

Kategorien in einem Haushalt

In einem Haushalt gibt es verschiedene Kategorien, je nachdem, wie detailliert man die Aufteilung betrachtet. Hier sind einige häufige Kategorien, die genutzt werden, um seine Kosten zu erfassen:

1. Wohnen: Miete oder Hypothekenzahlungen, Nebenkosten (Strom, Wasser, Gas), Mieterversicherung, Grundsteuer
2. Nahrungsmittel: Lebensmittel, Getränke, Haushaltswaren
3. Kleidung: Kleidung, Schuhe, Accessoires
4. Gesundheit und Hygiene: Medizinische Kosten, Arzneimittel, Arztbesuche, Krankenversicherung, Pflegeprodukte
5. Transport: Autozahlungen, Benzin, Autoversicherung, öffentliche Verkehrsmittel
6. Bildung: Schulgebühren, Studienkredite, Bücher, Schulmaterial
7. Freizeit und Unterhaltung: Restaurantbesuche, Kino, Konzerte, Hobbys, Abonnements
8. Kommunikation: Telefon, Internet, Kabel-/Satellitenfernsehen
9. Versicherungen: Lebensversicherung, Hausratversicherung, Haftpflichtversicherung
10. Haustiere: Tierfutter, Tierarztkosten, Zubehör
11. Sonstige Ausgaben: Geschenke, Spenden, Reparaturen, Gebühren

Diese Liste ist nicht abschließend und kann je nach individuellen Umständen variieren.

Genauso, wie wir Kategorien bezogen auf unsere Kosten kennen, gibt es auch Kategorien in den Dingen, die wir besitzen und genau die möchten wir nun erfassen.

Denn das gedankliche (sowie schriftliche) Kategorisieren hilft schrittweise und ohne Chaos Ordnung zu schaffen.

Kategorien erfassen

Wir sortieren schrittweise Gleiches zu Gleichem. Hierfür brauchen wir die gesamte Vorarbeit bis hierhin:

- Du bist dir deiner Räume bewusst, für die du Verantwortung trägst.
- Du hast durch deine Dankbarkeitsbegehungen ein besseres Bewusstsein für diese Räume.
- Du hast schon erfasst, was bleiben und gehen darf.

Nun gehen wir einen Schritt weiter und teilen unsere Besitztümer in Kategorien ein.

Hier ein paar Beispiele für Kategorien:

- Kleidung
- Bücher
- DVDs
- CDs
- Kosmetikartikel
- Bettwäsche
- Handtücher
- Geschirr
- Töpfe
- Besteck
- Kochutensilien
- Fotos und Erinnerungen
- Büro / Buchhaltung / Unterlagen
- etc.

Gehe wieder durch deine Räume und erfasse deine eigenen Kategorien schriftlich.

Diese Kategorien gibt es bei mir.

lebendige Kraftorte schaffen

Ein Kraftort ist ein besonderer Ort, an dem man positive, energetische und heilsame Kräfte spürt und erfährt. Es kann sich um natürliche Orte wie Berge, Wälder, Wasserfälle oder auch um kulturelle Orte wie Tempel, Kirchen oder andere heilige Stätten handeln.

Diese Orte werden oft als Quellen von Ruhe, Frieden, Inspiration und positiver Energie betrachtet. Menschen suchen diese Kraftorte auf, um sich zu erholen, zu meditieren, ihre spirituelle Verbindung zu stärken oder einfach um sich mit positiven Energien aufzuladen.

Von Mensch zu Mensch kann es unterschiedliche Kraftorte geben, da die individuelle Wahrnehmung und Empfindung von Energie variieren kann.

Deine Räume erfüllen einen Zweck.

Wie möchtest du dich in deinen Räumen fühlen? Welchen Zweck soll jeder Raum erfüllen? Drüber werden wir uns nun schrittweise Gedanken machen. Fangen wir mit dem Stärken von positiven Gefühlen an. Du weißt, dass die Simulation eines Gefühls, das tatsächlich erwünschte Gefühl erzeugen kann. Deine Spiegelneuronen machen dies möglich.

Möchtest du Glücksgefühle erzeugen, dann ist dieses Gefühl sogar mit einer Körperbewegung verbunden. Mundwinkel hochziehen, breit grinsen und die Augenringmuskeln in Falten legen. . Diese Bewegungen signalisieren dem Gehirn, dass es wohl Gründe zur Freude gibt.

Suche dir ein Foto, das genau diese Bewegung in dir auslöst. Dich also zu einem breiten Grinsen motiviert. Das können Bilder von dir, von deinen Kindern oder von Tieren sein. Ganz gleich. Hauptsache, du musst grinsen. Rahme ein solches Bild bitte ein und stelle es dir an einen festen Ort in deiner Wohnung.

Dann nimmst du dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit, um genau dieses Bild anzusehen und führst dazu bewusst die Bewegungen des BREITEN GRINSENS durch. Am besten bist du hierfür alleine, denn ansonsten sieht es bekloppt aus und fühlt sich auch so an. Genau das wollen wir ja nicht. Halte dieses breite Grinsen für mindestens 30 Sekunden und du wirst merken, dass Lachen provoziert wird. Auch für dich ganz alleine. Dieses Gefühl und Erlebnis wollen wir erreichen. Einmal am Tag wirklich etwas zum Lachen zu haben.

erschaffe kleine Orte der absoluten Freude

Wie gelingt es nun lebendige Kraftorte zu schaffen? Dein lustiges Bild ist ein kleiner Anfang. Soll jedoch wirklich bewusst dafür eingesetzt werden, dass du zum Lachen kommst. Lebendige Kraftorte gehen noch einmal einen Schritt weiter.

Sie helfen dir unterstützend zu deinem Visionboard deine Träume und Punkte deiner Bucket List zu unterstützen. Wie gelingt das?

Suche dir einen Platz in deiner Wohnung, den du ganz bewusst und dekorativ für dich gestalten kannst. Dieser Ort soll nur dafür genutzt werden, dir Freude zu breiten und dich täglich zu erinnern. Das kann ein Bild an der Wand sein. Das kann ein kleiner Abstelltisch sein, auf dem du eine Pflanze, ein Foto im Rahmen, eine Postkarte mit motivierendem Spruch oder einer kleinen Figur hergerichtet hast. Das können speziell gestellte Möbel sein, wie ein Tisch und ein Sessel, die dich an dein Ziel mehr zu Lesen und damit zu Lernen erinnern. Werde einfach kreativ und gestalte Kraftorte in deinen Räumen.

Es gibt viele Möglichkeiten deinen BREITES-GRINSEN- und KRAFT-ERINNERUNGS-ORT zu gestalten.

Im Folgenden ein paar Beispiele witziger Bilder und in Szene gesetzter Orte. Lebe deine Kreativität grenzenlos aus.



meine eigenen kleinen Kraftorte

Ich nehme dich einmal mit in meine Wohnung und zeige dir, welche Kraftorte ich mir selbst erschaffen habe. Vielleicht inspirieren sie dich.

In unserer gesamten Wohnung gibt es kleine versteckte Botschaften, die alle auf unser Unterbewusstsein wirken sollen. Uns ging es hierbei nicht um eine besonders stilvolle Einrichtung, sondern eben um die dahinterstehende Botschaft.

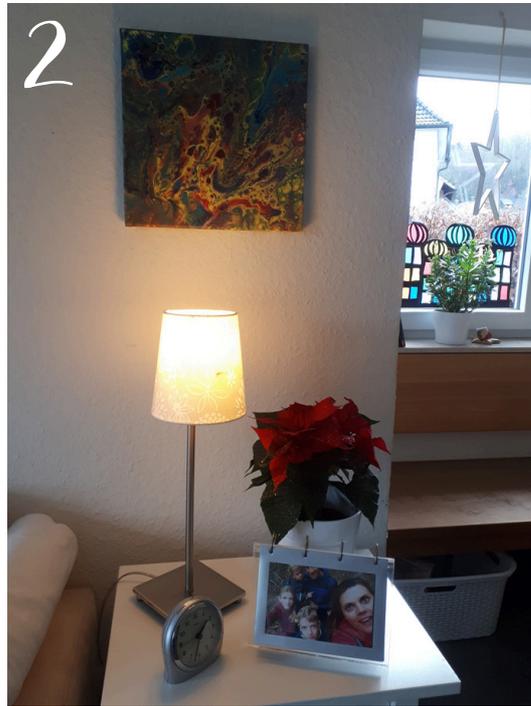
(1) Dieses Bild hängt in unserem Eingangsbereich und steht für unser Lebensmotto. Es regnet in unserem Leben immer bunt, für uns ist gesorgt und wir sind stets geschützt. Jeden Tag werden wir hieran erinnern. Einmal definiert, prägt dieses Bild nun unser Unterbewusstsein

(2) Neben unserem Wohnzimmer steht ein kleines Tischchen, das sich mit dem Thema Zeit für die Familie beschäftigt. Es erinnert uns an unser Großes WARUM, nämlich unsere Kinder. Das Bild an der Wand hat unsere Tochter gestaltet und in dem Wechselrahmen sind viele Familienbilder gesammelt. Die Uhr steht bewusst hier und sagt uns, dass wir uns Zeit für uns und unsere Kinder nehmen möchten.

(3) Das große Bild über unserem Sofa symbolisiert gleich mehrere Ziele, von meinem Mann und mir: geistige, wie finanzielle Freiheit, sowie unser Bedürfnis verschiedene Orte dieser Erde kennenlernen zu wollen. Dabei stehst den Überblick zu bewahren und gleichzeitig die Verbundenheit zu diesem wundervollen Planeten nicht zu verlieren. Schauen wir abends in Ruhe bei unserer Tasse Tee auf dieses Bild, schwingen wir in der gleichen Sehnsucht und brauchen keine Worte. Wir wissen genau, wofür dieses Ziel steht.

Natürlich können sich diese Orte immer wieder verändern. Je nachdem worauf zum aktuellen Zeitpunkt der Fokus gelegt werden möchte.

meine eigenen kleinen Kraftorte



meine eigenen kleinen Kraftorte

(4) Mein kleiner Büroschrank wurde zu einem kleinen Kraftort. für uns alle. Auch für unsere Kinder. Denn in den beiden Dosen befinden sich die Malstifte unserer Kinder. Die Aufschrift "life is a gift" wirkt täglich. Die Orchidee steht für uns für den stetigen Wandel zwischen Schönheit und Dürre. In kaum einer anderen Pflanze ist für mich das Yin und Yang Prinzip so stark zu erkennen, wie in der Orchidee.

(5) Mein Lesesessel umgeben von Pflanzen steht für mich für meinen Raum für geistiges Wachstum. Hier sind meine Fachzeitungen aus dem Bereich der Komplementärmedizin gelagert, so dass ich mich immer in Ruhe einem weiteren Thema widmen kann.

Unsere Kinder sitzen hier ebenfalls gerne zum Lesen oder hören eines Hörspiels. Ruhe ist hier vorprogrammiert.

(6) Mein eigenes Visionboard habe ich von meinem Arbeitsplatz immer im Blick. Die in der Nähe platzierte Lampe beleuchtet mein Board auch am Abend, so dass es wirklich permanent in meinem Bewusstsein ist. Und da ich mein Büro zuhause habe, sehen es auch meine Kinder immer wieder. Sie stellen sich gerne davor und reden mit mir über meine Bilder. Es entstehen erste Gespräche, wie ein solches Board wirkt und ob sie sich selbst auch eines bauen können. Gemeinsam schauen wir dann auf die Visionen unserer Kinder und überlegen, welche Ziele mit ihren Möglichkeiten erreicht werden können.

meine eigenen kleinen Kraftorte



Raum für deine Gedanken

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 6

Zweck der Existenz

Lebe deinen Zweck der Existenz.

Warum bist du hier und was ist der Sinn deines Lebens? „Um ganz wir selbst zu sein, müssen wir unser wahres Selbst zulassen. So einfach ist das. Es liegt nur an uns, wenn es schwer erscheint.“ John Strelecky

Der Begriff ZWECK DER EXISTENZ (kurz ZDE) stammt unter anderem aus dem Buch „Das Café am Rande der Welt“ von John Strelecky und gehört für mich definitiv zu meinen wichtigsten Büchern in meinem Bücherregal. Es beschäftigt sich mit der wichtigsten Frage in deinem Leben:

- **Warum bist du hier?**
- **Was ist der Zweck deine Existenz?**
- **Wofür stehst du jeden Morgen auf?**
- **Wofür trittst du jeden Tag an?**
- **Wonach richtest du dich aus?**
- **Welche Werte legst du in die Waagschale deine Lebens?**
- **Was tust du, um dich immer wieder nach ihnen auszurichten?**

Ich kenne sehr viele Menschen, die dieses Buch gelesen haben. Vielleicht besitzt du es ja auch. Doch ich kenne viel weniger Menschen, die die Botschaft des Buches in ihrem Sein wirklich mit Leben erfüllt haben. Und genau dann macht das Buch wirklich gar keinen Sinn. Sein Besitz wird nichts mit dir machen. Erst wenn du deinen eigenen ZDE wirklich definierst, wirst du in eine andere Dimension kommen. Doch, wie kommt man seinem eigenen ZDE wirklich auch näher?

Glaube mir, ich fand das auch gar nicht so leicht. Doch mit den folgenden Übungen habe ich meinen ganz persönlichen ZDE gefunden.

- **Übung – „Mein Lebenskreis.“**
- **Übung – „Meine Meilensteine.“**

Meilensteine sind Lebenssituationen, die dein Leben am markantesten verändert haben. Je älter wir werden, umso mehr haben wir natürlich erfahren. Doch welche Erfahrungen waren wirkliche Meilensteine?

Bevor du deine Meilensteine definierst, lade ich dich ein, dir erst einmal die wichtigsten Situationen deines Lebens zu notieren. Nimm dir hierfür ca. 20 Minuten Zeit.

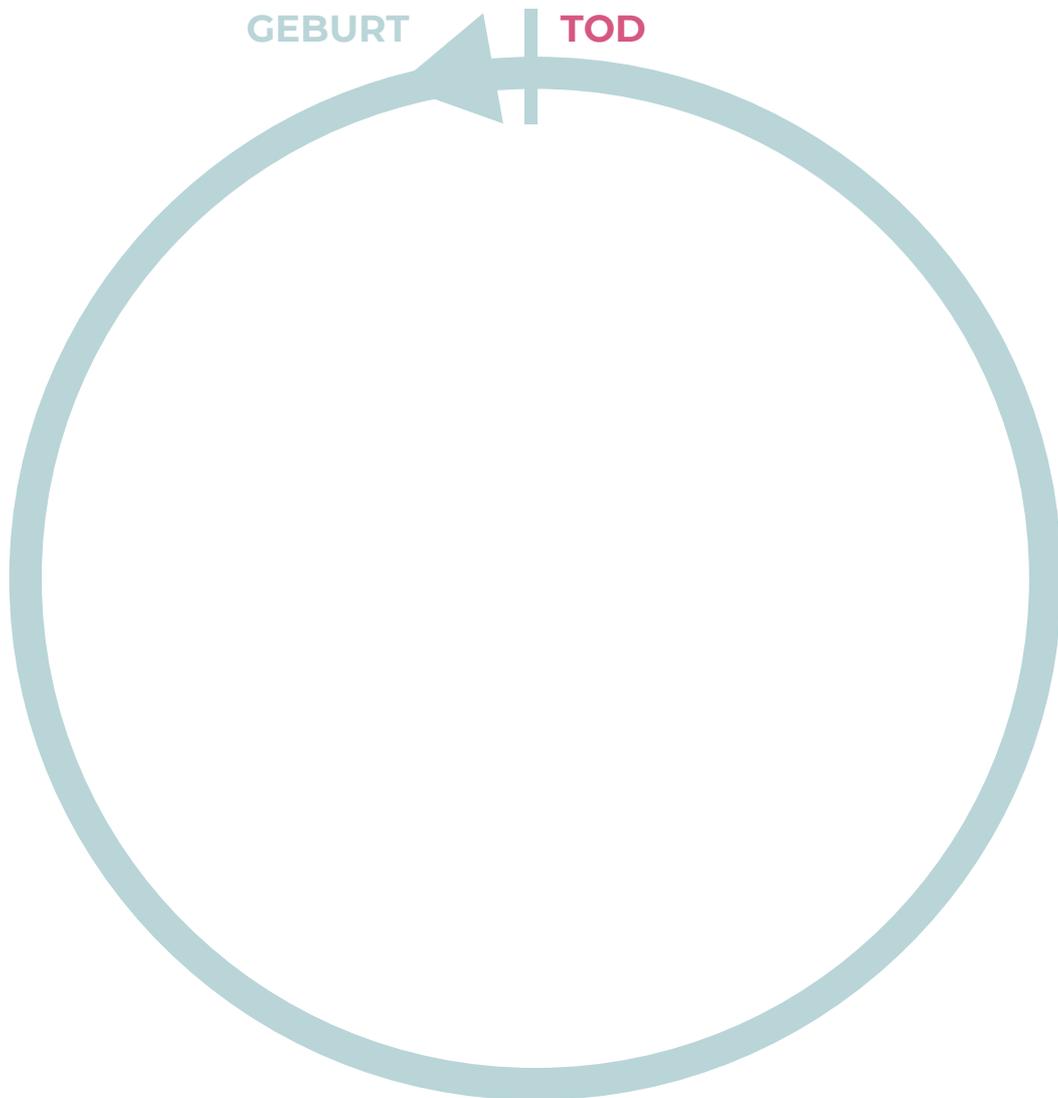
Du brauchst hierfür Ruhe, Entspannung und die Bereitschaft dein Herz weit zu öffnen. Schließe für ein paar Minuten deine Augen, atme tief und gleichmäßig in deinen Bauch und spüre in deinen Körper hinein. Werde dir deiner Person und des jetzigen Augenblicks wirklich bewusst.

Dein Lebenskreis.

Was hast du erlebt und wie viel Zeit bleibt dir, um Neues zu erfahren? Um die Beantwortung dieser Fragen geht es bei dem Lebenskreis.

Anleitung: Wie alt möchtest du werden? Schreibe die Zahl an dein "Kreisende". Wie alt bist du jetzt? Markiere diesen Zeitpunkt an die passende Stelle deines Lebenskreises. Und welche Erfahrungen hast du bereits gemacht. Beschreibe die, die am stärksten in deinem Gedächtnis sind - stichpunktartig!

Dein Wunschalter:



Kreis deines Lebens.

Erst jetzt notierst du alle Situationen, die dir aus deinem Leben auffallen auf. Chronologisch rückwärts laufend. Positive, wie negative. Bewerte während deines Schreibens nicht, schreibe nur. Verkrämpfe nicht. Denke nicht zu intensiv nach, sondern schreibe intuitiv. Und zwar in den „Kreis deines Lebens“.

Dieser Kreis symbolisiert dein gesamtes Leben. Und zwar von deiner Geburt, bis zu deinem Tod. Ich sagte ja bereits, dass ich es sehr schlaue finde, den eigenen Tod als stärksten Mentor mit ins Boot zu holen. Nimm dir das Arbeitsblatt „Mein Lebenskreis“ und gehe folgendermaßen vor:

- Beantworte dir die Frage: „Wie lange möchte ich leben?“ Dieser Zeitpunkt ist in dem Lebenskreis als „Tod“, als „dein Wunschalter“ definiert.
- Wie alt bist du jetzt?
- Wo befindet sich auf deinem Lebenskreis dieser Zeitpunkt? Markiere ihn mit einem Strich.

Ich zum Beispiel möchte mindestens 100 Jahre alt werden, denn ich möchte meinen Kindern in ihrem eigenen Wachsen zusehen dürfen. Und mich interessiert, wie es uns Menschen gelingt, mit den aktuellen Herausforderungen umzugehen und Lösungen zu finden. Ich möchte das kollektive Wachstum der Menschheit sehen.

Nachdem du deine wichtigsten Lebenssituationen aufgeschrieben hast, suche nun nach deinen wichtigsten Meilensteinen. Meilensteine sind ganz spezielle Situationen deines Lebens.

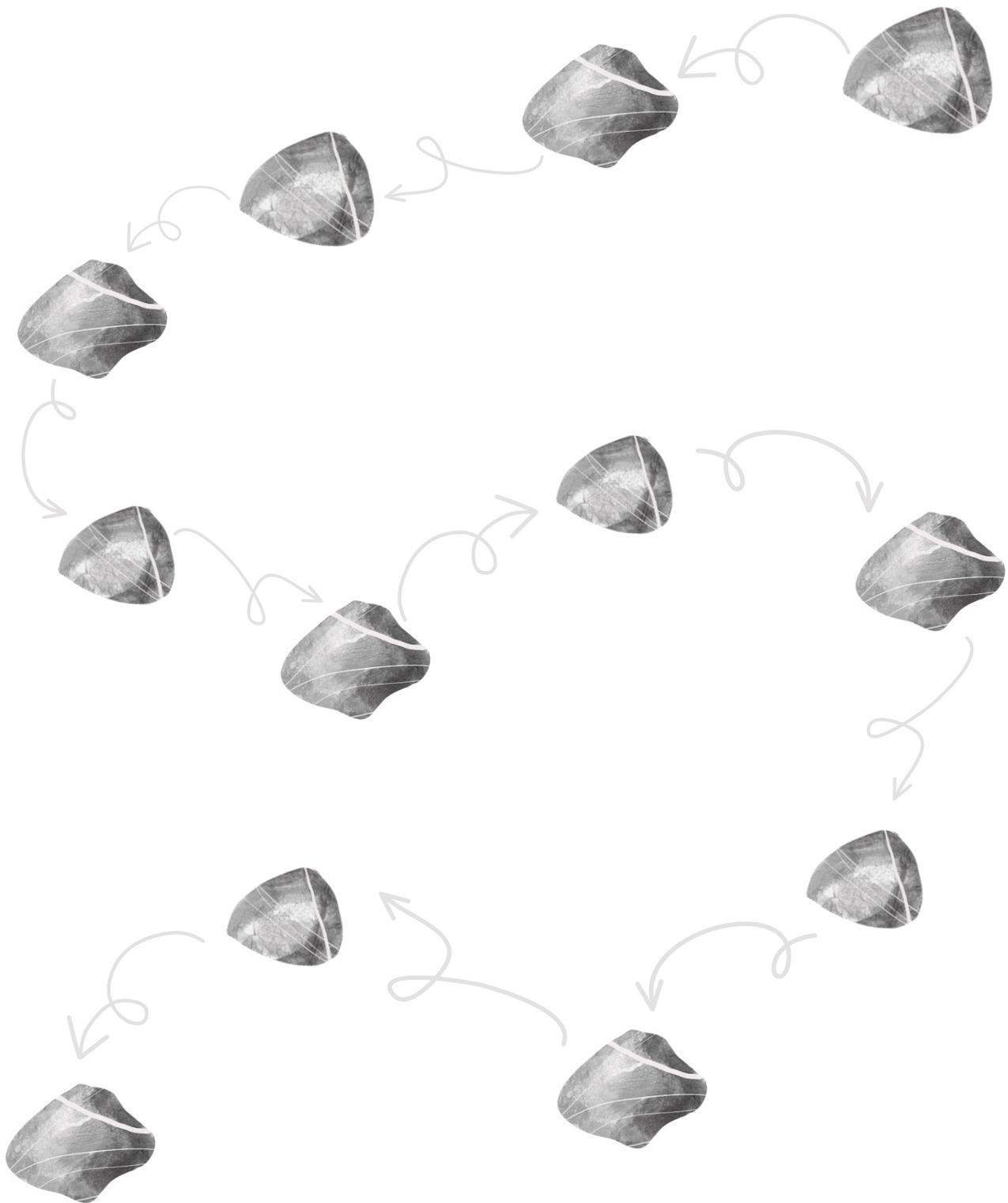
Diese Situationen haben dazu geführt, dass es in deinem Leben eine Wende gab. Eine Entscheidung getroffen wurde. Du etwas verändert hast. Ein Wandel sichtbar wurde. Mache diese Situationen bunt an.

Du kannst auch Lebensabschnitte mit gleichem Thema zusammenfassen. Wenn es zum Beispiel eine Zeit gab, in der einige Fortbildungen hintereinanderkamen, dann fasse diese zu einem Meilenstein zusammen. Oder Elternzeit kann als ein Meilenstein zusammengefasst werden, wenn diese über mehrere Kinder hinweg verlief.

Suche die 10-12 wichtigsten Ereignisse aus deinem Lebenskreis heraus und schreibe diese nun chronologisch in die Meilensteine. Notiere dann neben den Meilenstein, welchem Entwicklungsprozess dein Leben in dem jeweiligen Abschnitt unterworfen war. Versuche emotional nachzuempfinden, wie ein Meilenstein zum nächsten überleitet. Gehe dann alle Meilensteine durch und finde deinen eigenen roten Faden.

Gibt es ein Hauptthema, das dich immer begleitet und motiviert hat? Ich verdeutliche dir diese Übung an meinen Erfahrungen.

Übung: Meine Meilensteine



Meine Meilensteine.

Betrachte nun die einzelnen Meilensteine und welches Gefühl/Thema von einem zum nächsten Stein dominiert. Gibt es hier einen roten Faden, der sich durchzieht?

Bist du dir dessen bewusst, dass du nicht die Person wärst, die du jetzt bist, und das du nicht tätest, was du jetzt tust, wenn du in deinem bisherigen Leben nicht genau die Erfahrungen gemacht hättest, die du eben gemacht hast?

Die Meilensteine symbolisieren deinen Wachstumsprozess. Bevor eine Bewegung nach vorne möglich ist, findet oftmals zunächst eine Rückwärtsbewegung statt. Jeder kennt das Gefühl „den Boden unter den Füßen zu verlieren“, wenn uns „alles einfach zu viel wird“.

Gelingt es dir genau diese Phase deines Lebens richtig zu analysieren, so wirst du sie als Zeiten des inneren Wachstums erkennen.

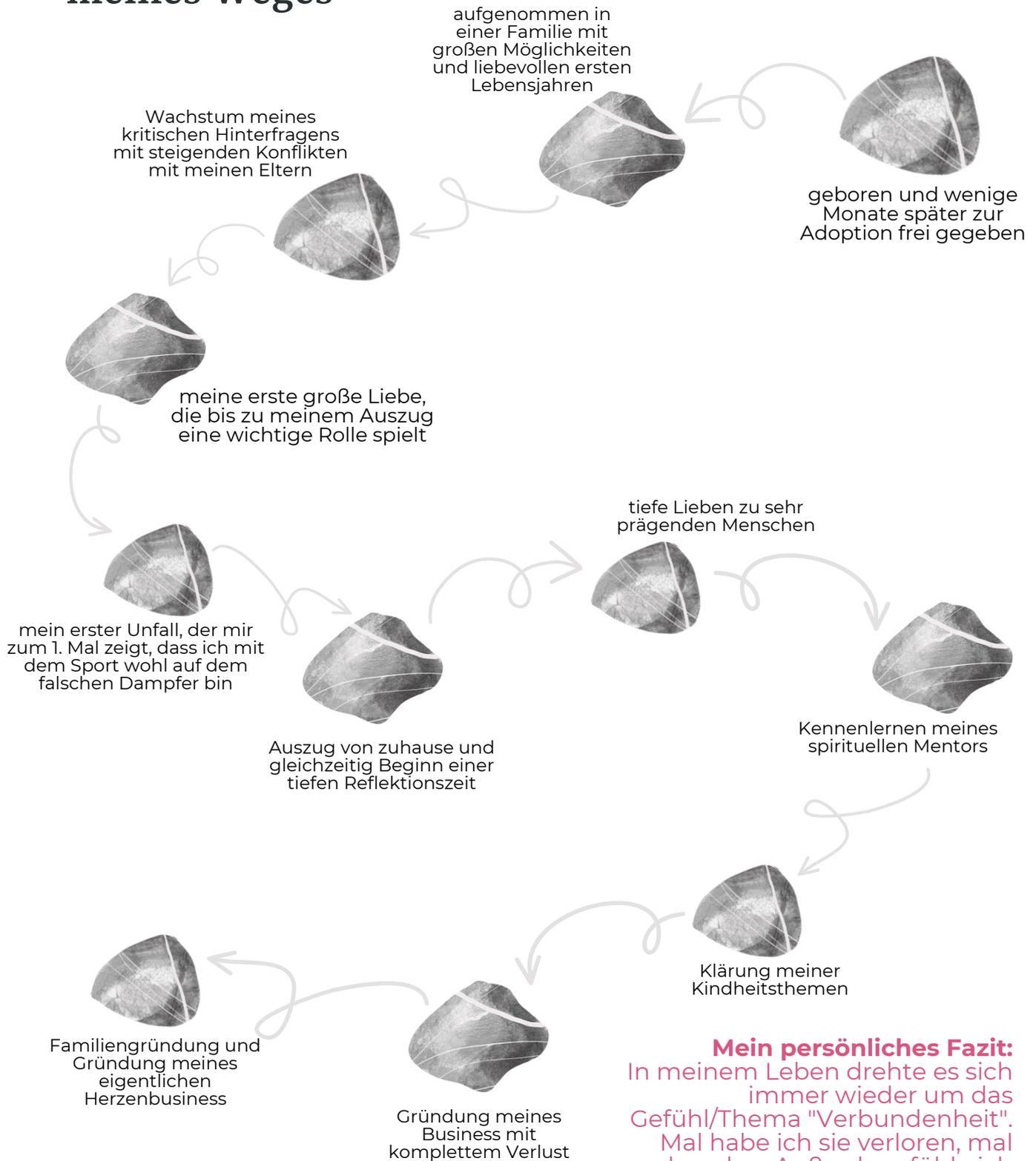
Auch eine Blume, die im Frühling in ihrer vollen Blüte steht, musste zuerst den Winter überdauern. Und auch wenn es so aussieht, so hält die Blume keinen Winterschlaf, sondern sie befindet sich in einem hoch aktiven Prozess, bevor sie sich wieder in ihrer vollen Blüte zeigen wird.

Auch wir sind Blumen und brauchen die Phasen des Winters, um für unseren nächsten Lebensschritt aktiv und stark genug zu sein. Vielleicht fällt Dir beim Betrachten deiner Meilensteine auf, dass du erst etwas Loslassen musstest, um zu dem nächsten Meilenstein zu kommen. Halte nicht fest, denn solange du dies tust, verzögerst du deine persönliche Entwicklung.

Der wahre Durchbruch gelingt nur dem, der loslassen kann. Jede Neuschöpfung verursacht auch Zerstörung. Gehe das Risiko ein: Lasse los!

Das Thema, das ich mir mit der Übung „Deine Meilensteine“ erarbeitet habe, lautet – VERBUNDENHEIT SCHAFFEN!

"Übung: Meilensteine" am Beispiel meines Weges



Mein persönliches Fazit:
In meinem Leben drehte es sich immer wieder um das Gefühl/Thema "Verbundenheit". Mal habe ich sie verloren, mal verbunden. Außerdem fühle ich mich sehr gut dabei, wenn ich Verbundenheit erschaffen kann. Darum habe ich hieraus meinen ZDE festgelegt.

Gib deinem Leben (d)einen Sinn.

Verbundenheit zu schaffen ist der Zweck meiner Existenz. Ich bin damit eine Dienerin für mehr Verbundenheit in dieser Welt. Und mein größter Wunsch für dich ist es, dich in deine volle Verbundenheit zu bringen. Zu deinem Körper. Zu deiner Natur. Zu deiner schöpferischen Quelle/Macht. Und damit zu dir selbst.

Alles in meinem Leben richte ich nach meinem ZDE aus. Ich frage mich immer, ob eine Aufgabe, die in mein Leben tritt meinem ZDE dient oder nicht. Lautet die Antwort JA, nehme ich sie an, wenn ich die zeitliche und emotionale Kapazität habe. Lautet die Antwort nein, dann spreche ich dieses NEIN auch klar und deutlich aus.

Nun wünsche ich dir viel Freude bei dieser Übung und dem näher kommen deines ZDE.

Raum für deine Gedanken

Gib deinen Räumen einen Zweck der Existenz.

Räume haben ihre eigenen Energien. Sie wollen einen ZDE erfüllen. Tun sie das, werden sie dir Energie schenken und dich in deinen Visionen unterstützen.

Wie lautet der Zweck der Existenz deiner Räume?

„Ein Ort heilender Kraft ist dort, wo der Menschen sein Wesen, sein Werden, sein Lebensziel verwirklicht.“

2006 beendete ich mein Diplomstudium an der Hogeschool Amsterdam erfolgreich und schenkte mir eine weitere Fortbildung. Allerdings sollte sie diesmal nichts mit Medizin oder Therapie zu tun haben, sondern sollte meiner zweiten Leidenschaft dienen. Meiner Leidenschaft für Wohnräume, Häuser und Architektur. Seit 4 Jahren beschäftigte ich mich damals mit der Philosophie des Feng Shui. Hatte bereits viele Bücher gelesen und so manche Widersprüchlichkeit entdeckt. Das war der perfekte Zeitpunkt, um genau in diese Materie tiefer einzusteigen und ich schenke mir die Ausbildung zu "Internationalen Feng Shui Beraterin". Doch was soll ich sagen? Feng Shui hat eine Menge mit Therapie und Medizin zu tun. Ich hatte schon seit Jahren mein ganz eigenes System aufgebaut, dass ich nun vertiefen und verfeinern konnte. Doch nun an verschiedenen lebendigen Objekten (das sind Häuser für mich) nachzuspüren, ja sogar berechnen zu können, warum sie entweder Kraft schenken oder Energie klauen, berührte mich so viel mehr in meinem Herzen, als ich es jemals für möglich gehalten hätte.

Ich überlegte damals sogar, ob ich meine bisherige berufliche Laufbahn komplett beende und nur noch als Feng Shui Beraterin arbeiten möchte. Das tat ich Gott sei dank nicht, sondern entschied, meine medizinisch-therapeutischen Beratungen nur noch in Form von Hausbesuchen anzubieten. So sammelte ich Erfahrungen, wie sich Wohnungen anfühlten, in denen kranke Menschen lebten. Oder welche Raumsymptome zeigten sich, wenn sein Bewohner für sich keine Klarheit fand? Keine Entscheidungen treffen konnte?

Welchen Zweck spiegeln deine Räume wider?

Die Ergebnisse waren immer die gleichen. Es gab kein System. Es gab deinen Zweck der Existenz in den einzelnen Räumen und vor allen Dingen, war nicht aufgeräumt. Und damit meine ich jetzt nicht, dass es dreckig war. Ich meine damit, dass zu viele alte und hemmende Energien in den Räumen steckten. Ausgelöst durch Materie die in den Räumen angesammelt war. Und dadurch, dass Räume nicht anboten, was sich seine Bewohner für sich wünschten.

Hier ein paar Beispiele aus meinen Erfahrungen:

- Eine Frau wünschte sich endlich den Partner ihres Lebens zu finden. Doch wirklich nichts in der Wohnung deutete darauf hin. Ganz im Gegenteil. Das Bett war zu klein. Es konnte auch nur von einer Seite bestiegen werden. Es gab nur eine Lampe und zweite Bettwäsche gab es ebenfalls nicht. Insgesamt deutete nichts in der Wohnung auf Paarigkeit hin. Doch welches Bild sah sie dadurch jeden Tag? Genau ... hier ist nur Platz für eine Person.
- Eine andere Frau wollte gerne eine Weiterbildung machen und einfach mal etwas komplett neues Lernen. Wusste jedoch nicht was und wie sie hätte ihre Suche beginnen können. In ihrer Wohnung fiel mir auf, dass alle Regale und fast alle Ecken voll waren mit Büchern. Es waren überwiegend alte Bücher. Versteh mich jetzt nicht falsch. Ich liebe Bücher. Doch Bücher sind leider auch die Gegenstände, die am meisten Energie binden und uns blockieren. Insbesondere dann, wenn wir nichts mit ihnen machen. Sie können dann ihren Zweck gar nicht erfüllen. Gelesen zu werden. Menschen zu bewegen. Neue Gedanken entstehen zu lassen.

Ich liebe Bibliotheken und neige selbst immer wieder dazu, mir eine wirklich imposante Sammlung aufzubauen. Und es spricht wirklich auch gar nichts dagegen, sich einen entsprechenden Raum, nur für Bücher und zum Lesen einzurichten. Dann hat dieser Raum einen ganz klaren Zweck und hier ist es auch nicht so schlimm, wenn hier Bücher dabei sind, die gerade nur ihren Nutzen um dekorativen Dastehen haben. Doch, wenn du diesen Raum nicht hast, gepaart mit der Tatsache, dass du mit deinen Büchern nichts machst, dann wird dir Energie geklaut statt geschenkt. Hier ist dann kein Raum für neues Lernen.

Was wünschst du dir nun für deine eigenen Räume?

Wie ich dir empfehle mit den einzelnen Kategorien an Materien in deinen eigenen vier Wänden umzugehen, werde ich dir im Laufe der kommenden Wochen noch genau erklären.

Heute ist für mich erst einmal wichtig, dass du verstehst, warum Räume auch einen Zweck der Existenz haben sollten. Oder, dass sich deine Visionen und Wünsche in deinen Räumen ruhig zeigen dürfen. Meiner Meinung nach sogar dringend sollten.

Denn so umgibst du dich jeden Tag mit kraftvollen Bildern, die Einfluss nehmen auf dein Unterbewusstsein. Außerdem gibst du den Raum, dass wirklich neues Entstehen darf.

Wie definierst du nun den ZDE eines Raumes?

Hierfür schreibst du jeden Raum einzeln auf und notierst dir, was du hier erleben möchtest. Die oben genannte Frau, die sich nach einer langfristigen Partnerschaft sehnte, sah dieses Thema in jedem einzelnen Raum. In der Küche wollte sie mit ihrem Partner gemeinsam kochen und das Essen gemütlich und romantisch genießen. Im Wohnzimmer sehnte sie sich nach gemeinsamen Film- oder Spielabenden. Oder vielleicht in Ruhe lesen zu können. Bäder hatte sie zwei. In beiden herrschte Chaos, das sie mit ihrer Tochter zusammenlebte und im Alltag hier so manches drunter und drüber ging. Wie gerne hätte sie ihr eigenes Bad. In dem sie mit kleinen Wellnessprogrammen dem Alltag entfliehen konnte. Das ging jedoch nicht, denn das eine Bad, war eher eine chaotische Abstellkammer und das andere Bad ein chaotisches Familienbad. Also definierten wir, was demnächst in jedem einzelnen Bad möglich sein sollte. Wie müsste das Familienbad aussehen, damit es hier ruhiger zugeht? Und wie wünschte sie ihre kleinen Wellnessauszeiten?

Je mehr du dir definierst, was du dir von deinen Räumen wünschst, um so klarer wird dir, was aktuell alles genau das blockiert. Verändere an dieser Stelle aber bitte noch nichts, sondern nimm alles erst einmal nur wahr. Mache dir deine Notizen. Bald werden wir auch mit den Händen so richtig aktiv. Keine Sorge. Mein Ziel ist ja, dass nie Chaos entsteht!

Was willst du in den einzelnen Räumen erreichen? Welchen ZDE sollen deine Räume haben`?

Raum für deine Gedanken

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 7

Loslassen lernen

Loslassen lernen

Loslassen bedeutet Veränderung, braucht Geduld und kontinuierliche Wiederholung.

Der Tod eines geliebten Menschen, die Trennung vom Partner, unerfüllte Berufswünsche – es gibt viele Dinge im Leben, die uns nicht mehr loslassen oder vielmehr: von denen wir nicht loslassen können. Doch wie weit darf man in der Vergangenheit leben ohne die seelische Gesundheit zu beeinflussen? Wann ist loslassen lernen notwendig, um in der Gegenwart zu bleiben und den Alltag bestreiten zu können? Viele Menschen haben Probleme mit dem Loslassen. Auf Dauer schädigen Gefühle wie Reue, Trauer, Wut und die mangelnde Akzeptanz von Tatsachen jedoch die körperliche und seelische Gesundheit. Im Folgenden zeige ich dir mögliche Ursachen der Angst vor dem Loslassen und Möglichkeiten für ein erfolgreiches Loslassen.

Woran man merkt, dass man nicht loslässt.

Viele Menschen merken oft erst gar nicht, dass sie in einer bestimmten Situation oder Gefühlslage verharren, Gedankengänge immer von neuem hervorholen und so langsam den Kontakt zur Gegenwart verlieren. Oft müssen sie von Freunden darauf aufmerksam gemacht werden, dass es Zeit ist weiterzuziehen, dass sie das Loslassen lernen müssen. Verschiedene Symptome können ein Zeichen dafür sein, dass der Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung oder andere traurige Ereignisse, Schuldgefühle oder unerfüllte Sehnsüchte nicht verarbeitet worden sind. Auch das Verharren in einer unangenehmen Situation, einer unglücklichen Beziehung oder einem unerfüllten Arbeitsplatz, ist ein Zeichen von nicht loslassen können. Und natürlich auch das Umgeben mit alten Dingen.

Wenn Symptome wie ständige Anspannung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depression, Panikattacken, das Abgleiten in eine Sucht oder ständiges Gedankenkreisen auch lange Zeit nach bestimmten Erlebnissen beobachtbar sind, ist das häufig ein Zeichen dafür, dass wir unbewusst an etwas nagen. Manche Menschen sind sich ihrer Lage auch bewusst, holen unangenehme Gefühle stets wieder hervor, weil sie nicht abschließen können – oder wollen. Spätestens, wenn nicht nur die seelische Gesundheit, sondern auch die körperliche unter den ständigen negativen Gefühlen leidet, ist es jedoch Zeit seine Themen zu bearbeiten.

Warum man nicht loslässt

Jeder Mensch hat andere, individuelle Gründe, warum er ein Ereignis, einen Fehler in der Vergangenheit oder bestimmte Gedanken und Gegenstände nicht loslassen kann. Grundsätzlich haben aber alle Menschen ein elementares Gefühl gemeinsam: Angst. Diese Angst lähmt uns, lässt uns in unangenehmen Situationen verharren, weil loslassen lernen auch bedeutet von vorne zu beginnen. Der einfachere Weg ist oft der Bekannte, daher wählen ihn viele Menschen aus Angst vor dem Unbekannten.

Loslassen bedeutet nicht aufgeben, sondern einen Neuanfang wagen

Häufig sind auch Schuldgefühle der Grund dafür, dass jemand nicht loslassen kann – zum Beispiel, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist und die Verbliebenen Angst haben ihr Loslassen würde bedeuten diesen Menschen zu vergessen. Es gibt viele einzelne Gründe, warum ein Mensch nicht loslassen kann, Hauptauslöser ist jedoch meistens die Angst, die es zu überwinden gilt.

Loslassen kann gelernt werden, denn es ist reine Kopfsache. Da der Mensch ein Gewohnheitstier ist und auch prägende Erfahrungen in der Kindheit – die Scheidung der Eltern zum Beispiel – die Angst vor Trennung und Unbekanntem schüren können, gehört zum Loslassen lernen jedoch auch viel Geduld. Wenn man es jedoch schafft, auf einen inneren Leidensdruck zu reagieren und die Angst vor einem Neustart überwindet, kann eine seelische Gesundheit wiederhergestellt werden.

Um das Loslassen zu lernen, sollte man sich zunächst ein paar grundlegende Dinge bewusst machen:

- Wir können oft die Ereignisse und die Gefühle anderer Menschen nicht beeinflussen.
- Wir können uns Fehler erlauben – das macht uns nicht zu einem schlechteren Menschen.
- Wir verdienen es gut behandelt zu werden.
- Wenn wir verzeihen und vergeben, helfen wir damit auch uns selbst.

Auch wenn diese Aussagen rational verarbeitet werden können, ist es oft schwierig danach zu handeln. Mit Geduld und auch etwas Übung können sie jedoch nach einer Zeit verinnerlicht werden.

Wichtig ist zunächst, sich ständig wiederholende, kontraproduktive Gedankengänge zu unterbrechen. Ein inneres Stopp sollte trainiert werden, entweder indem man sich obige Aussagen vor Augen führt, laut vorliest oder aber Ablenkung sucht: Eine Runde Joggen oder Schwimmen, ein beruhigendes Musikstück anhören, ein Buch lesen, kochen – je nachdem, welche Tätigkeit einen auf andere Gedanken bringt.

Die wichtig dieser Stopp ist, weißt du schon durch die Übung „Make a breake“ aus LEB DICH GESUND. Pausen einzubauen sind sehr wichtig, egal, ob es um unser Essverhalten oder unsere Gedankenkreisel geht.

Auch rationale Pro-/Kontra-Listen können helfen, eine Situation wieder realistisch einzuschätzen.

Vor- und Nachteile bewusst machen

Wenn man sich ehrlich vor Augen führt, welche Vor- und welche Nachteile das Loslassen einer Situation mit sich bringt, stellt man sich der Angst und merkt vielleicht auch, dass diese unbegründet ist. Ebenso das Betrachten einer Situation auf der IST-Ebene wird dir helfen einen sachlichen Umgang zu finden.

Den Weg loszulassen muss man nicht allein gehen.

Wenn man sich mit Menschen umgibt, die einem gut tun und die vielleicht selbst schon ähnliche Erfahrungen gemacht haben, fällt der Prozess leichter.

Außerdem sollte man gütig mit sich selbst sein: Loslassen lernen bedeutet zunächst auch Trauer und Unsicherheit – ist der Weg jedoch gegangen wird man erleichtert sein und die eigene Energie wird steigen.

Und genau dafür lohnt es sich loszulassen. Für dich, deine Gesundheit und deine Energie.

Sortierungssystem einrichten

Infos zusammensammeln

- Sammle alle Informationen zusammen, die du brauchst, wenn du jetzt anfängst zu sortieren.
 - Sperrmülltermine
 - Öffnungszeiten von Entsorgungsbetrieben
 - Internetseiten, wo du verkaufen oder verschenken kannst
 - Hilfsorganisationen vor Ort, die gerne Spenden nehmen
 - Gruppen auf sozialen Plattformen, in die du deine Dinge einstellen kannst

Sortierungssystem einrichten

- Schaffe die Basisbedingungen, um Sortieren zu können.
 - genügend Umzugskartons
 - oder Wäschekörbe
 - feste Müllbeutel

sortieren nach Kategorien

- Lege für dich deine Kategorien nach Leichtigkeit fest und beginne mit der Leichtesten.

Überblick schaffen und loslassen

- Jede Kategorie wird einzeln sortiert. Hole dafür alles zusammen. Verschaffe dir einen Überblick und sortiere systematisch aus.

Nutze die Übungen zur "Wenn-dann-Falle"

- Finde deine persönlichen Wenn-Dann-Fallen.
- Transformiere deine Gedanken, Gefühle und Handlungen, um dein Zukunfts-Ich zu stärken

Das muss ich mir merken.

 Speermüll

 Öffnungszeiten Entsorgungsbetrieb

 Hilfsorganisationen

 Verkaufsportale

- alles mögliche verkaufen
 - <https://www.kleinanzeigen.de/>
- Bücher, CDs, DVDs verkaufen
 - <https://www.momox.de/>
- Kleidung verkaufen
 - <https://www.vinted.de/>

 was an wen verschenken

 Reparaturunterstützung

 Sonderentsorgungen

Wenn-dann-Falle

Eine sehr beliebte Ausrede, die dich nur abhält in dein volles Potenzial zu kommen ist an der Formulierung "Wenn ... dann ..." zu erkennen.

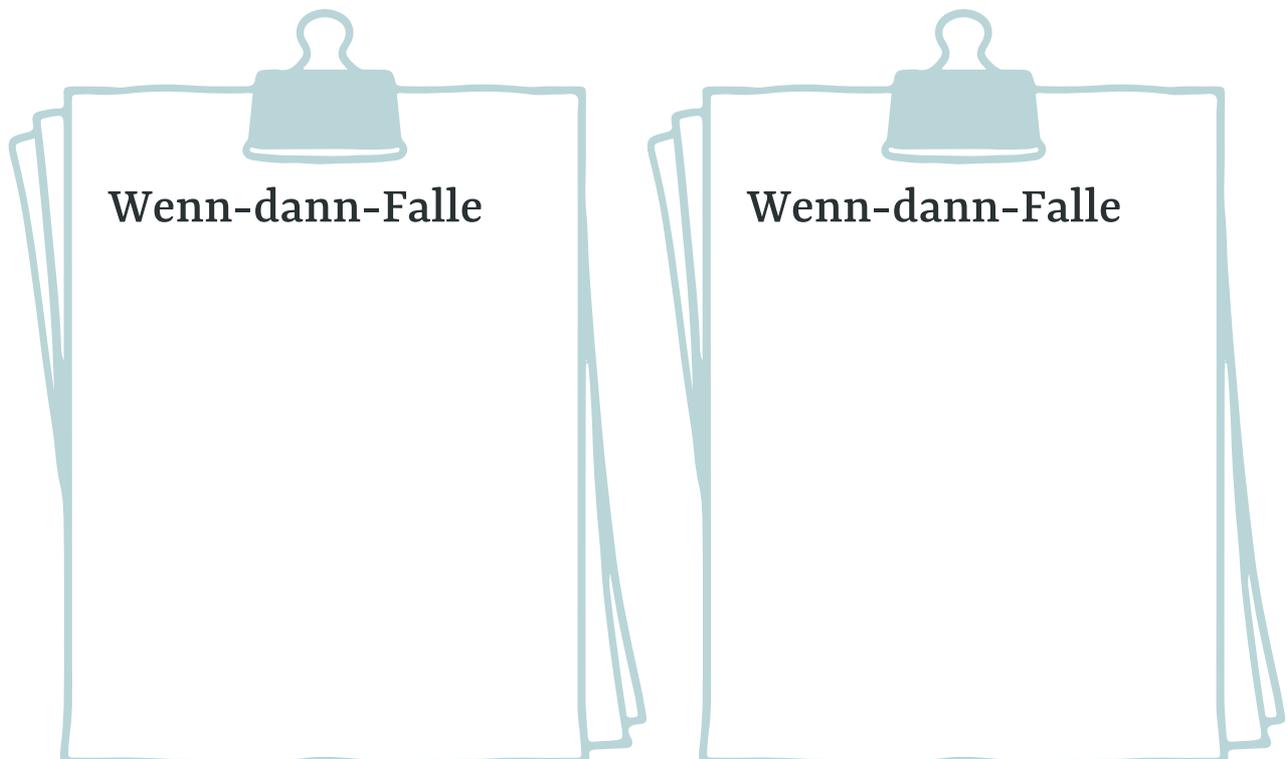
Ein paar Beispiele typischer Wenn-dann-Fallen:

- Wenn ich mehr Geld habe, dann kann ich reisen.
- Wenn ich einen Partner habe, dann bin ich glücklich.
- Wenn ich 10kg weniger wiege, dann kann ich mit dem Sport beginnen.

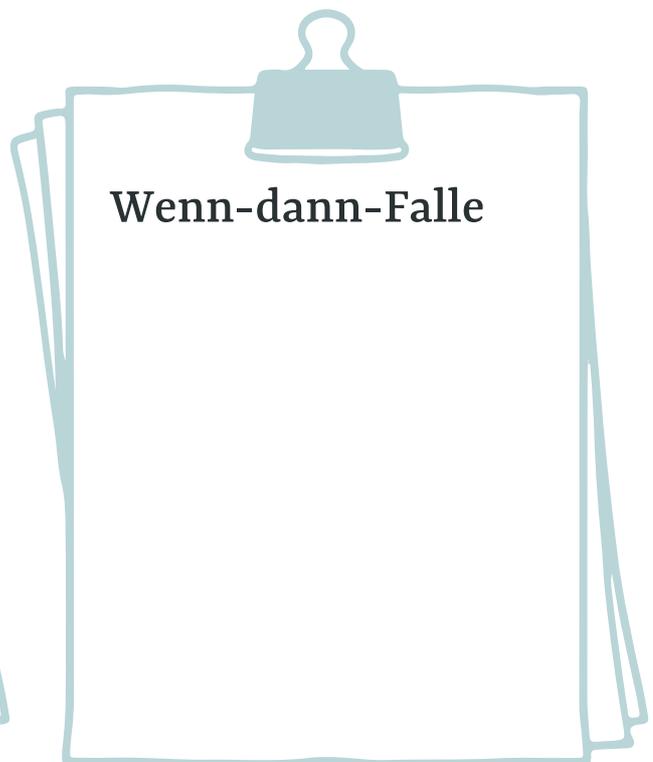
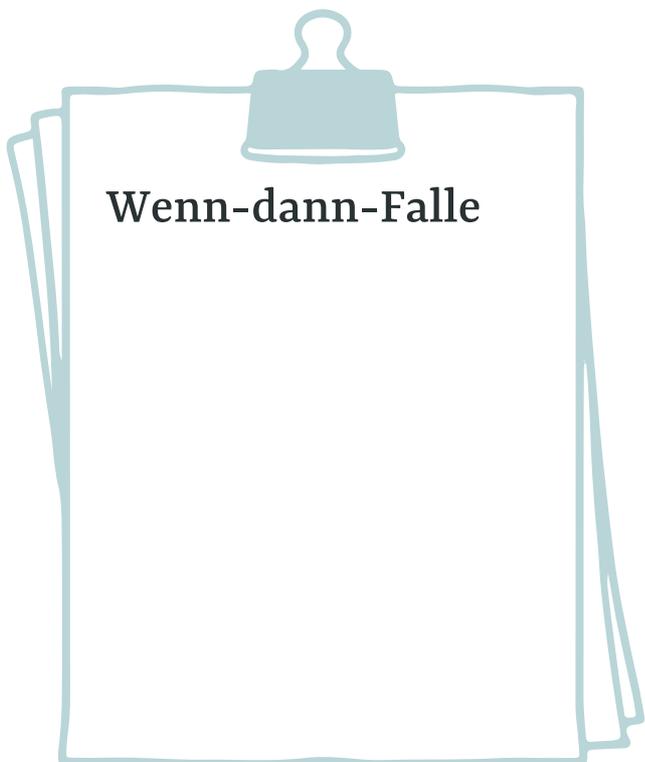
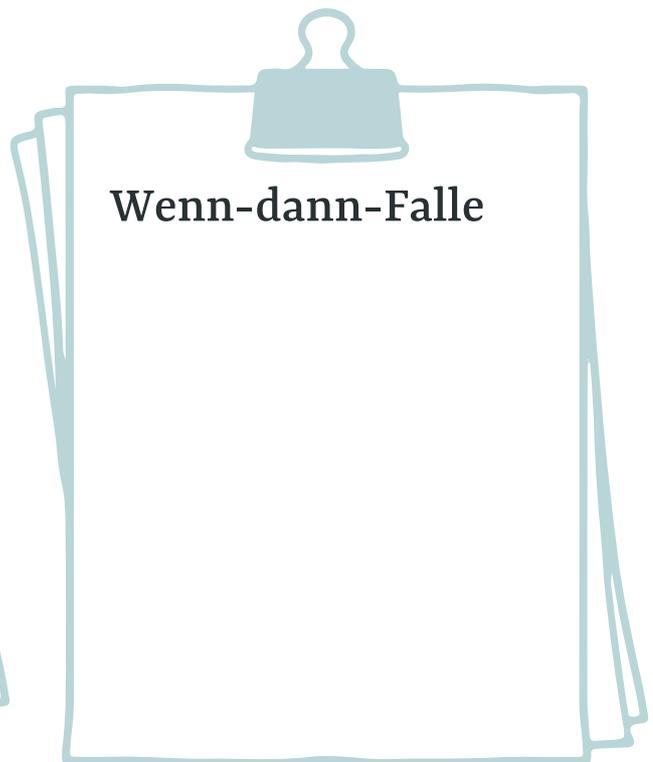
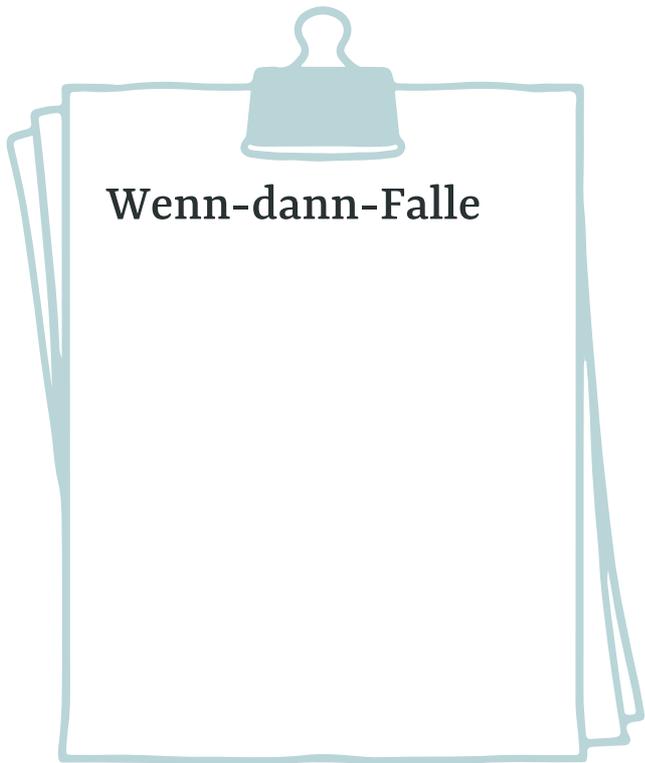
Das Problem ist: Du wärst genauso glücklich und zufrieden, wie vorher auch. Nur eben mit Geld, mit Partner oder mit weniger Speck auf den Hüften.

Denn, ob wir uns glücklich und zufrieden fühlen können, hat in erster Linie etwas mit unserem Mindset zu tun. Also mit den Gedanken, die mich tagtäglich begleiten und bewusst, wie unbewusst wirken.

Welche Wenn-Dann-Fallen gibt es in deinem Leben? Gehe in Ruhe in dich und überlege, in welchen Situationen du in "Wenn ... dann ..." Bedingungen redest.



Wenn-dann-Falle



Raus aus der Wenn-dann-Falle



- Was sind meine Blockaden? Welche Argumente (Ausreden) nutze ich?
- Wie unterscheidet sich mein Ich im Jetzt auf Ebene der Gefühle, Handlungen und Gedanken zu meinem gewünschten Zukunfts-Ich?
- Welche Wenn-dann-Fallen konntest du schon entdecken?

● Gefühle ■ Handlungen ▲ Gedanken

Du hast schon alles in dir gehabt.



Unsere Blockadenwände sind durch unsere Konditionierungen in der Kindheit und Jugend entstanden. Überlege, durch wen und was du deine Blockadenwände aufgebaut hast.

Überlege auch, was dir als Kind leicht gefallen ist und viel Freude gemacht hat, jedoch von Erwachsenen unterbunden wurde. Hier liegen vermutlich deine wahren Stärken. Du darfst sie gerne ausleben und für deine eigene Stärkung nutzen.

● Gefühle ■ Handlungen ▲ Gedanken

Erkenne die Magie der kleinen Schritte.



Sich große Ziele zu setzen, kann manchmal ziemlich erschlagend und auch lähmend sein. Mit 2 cleveren Kniffen löst du hier Gefühle der Überforderung leicht auf:

1. Du teilst dein großes Ziel in viele kleine Ziele ein, die du dann wie die einzelnen Stufen einer Treppe betrachtest. Dein Fokus liegt nun nur noch auf der nächsten Stufe. Hast du diese erreicht, kommt die Nächste.
2. Oder du orientierst dich nur an einer Richtung und nicht an einem realistisch erreichbarem Ziel. All dein Handeln richtet sich eben nach dieser Richtung aus und du dein Leben schenkt dir viele Erkenntnisse, die sich aus dieser Ausrichtung ergeben haben.

● Gefühle ■ Handlungen ▲ Gedanken

Wenn-dann-Falle transformieren

Wenn wir Ziele in der Zukunft erreichen möchten und auf sie zulaufen, werden wir fast automatisch auf unsere Blockadenwände stoßen. Diese Blockaden spiegeln unsere inneren Absichten wieder und stammen oft aus unserer Kindheit und Jugend.

Denn hier haben wir durch Bewertungen von außen und Erziehungsweisen bestimmte Glaubenssätze und Erfahrungen mitbekommen und erfahren. Da wir Inkongruenzen nicht mögen, suchen wir in dann erst einmal nach Bestätigung dieser Bewertungen. Eben um sie zu bestärken oder zu entkräften.

Leider ist es innerhalb unserer Gesellschaft jedoch viel zu häufig so, dass wir auf Fehler fokussiert sind. Und zwar in einer negativen Bewertung. Außerdem werden "Spinnereien" und "große Träumereien" nicht gerne gesehen, werden unterdrückt und abgewertet. Aspekte, wie diese tragen dann natürlich nicht dazu bei, dass wir unseren inneren Visionen wirklich folgen, sondern oft ein sehr angepasst Leben führen. Hierdurch verlieren wir den Zugang zu uns selbst.

Wenn-Dann-Argumentationen sind auch nur ein Zeichen unserer Blockadenwand und unterstützen uns darin, nicht wirklich in die Veränderung zu kommen. Denn oft erreichen wir die WENN-Situation gar nicht erst und können somit auch nicht die DANN-Handlung ausführen. Wie "praktisch".

So halten wir uns für einen späteren Zeitpunkt die Option offen, sagen zu können: "Ja, hätte ich ja alles gemacht, wenn dieses oder jenes vorher eingetroffen wäre. Habe ich doch gesagt."

Um unsere Blockadenwände wirklich zu durchbrechen, ist es wichtig, dass wir uns dessen bewusst sind, dass wir einen Schritt nach dem anderen gehen müssen. Eine Stufe nach der anderen. Und am leichtesten gelingt dies, wenn wir uns nach unserem Zukunfts-Ich ausrichten.

Das ist jenes ICH, das bereits existiert. Und zwar zu dem Zeitpunkt, in dem du deine Ziele erreichst. (Das Potential hast du bei deiner Geburt mitgebracht.)

Denke daran, dein Gehirn kann dank deiner Spiegelneuronen nicht unterscheiden, was real ist und was nicht. Alles, was du denken kannst, kannst du auch erreichen.

Doch, wie denkt, fühlt und handelt dein Zukunfts-ICH. Und zwar ohne eine Wenn-Dann-Bedingung. Jetzt hast du alle Ziele erreicht. Was würdest du dann denken? Wie würdest du fühlen? Und wie würdest du handeln? Notiere dir genau diese Aspekte in Ruhe.

Raus aus der Wenn-Dann-Falle

Was sind deine Gedanken, Gefühle und Handlungen deines Zukunft-Ichs.

● Meine Gefühle.



▲ Meine Gedanken.



■ Meine Handlungen.



Raum für deine Gedanken

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 8

Sei stolz auf dich

Sei stolz auf dich.

Eigenstolz ist ein emotionaler Zustand, in dem man auf sich selbst und seine Leistungen stolz ist. Es ist eine Form des Selbstwertgefühls, die aus der Anerkennung und dem Lob für eigene Errungenschaften resultiert.

Eigenstolz ist von großer Bedeutung für unsere psychische Gesundheit, da er unseren Selbstwert stärkt und uns ein positives Bild von uns selbst vermittelt. Die Stärkung des Selbstwertgefühls hat viele Vorteile, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.

- Wenn wir stolz auf uns selbst sind, fühlen wir uns selbstbewusst, glücklich und motiviert.
- Wir sind eher bereit, neue Herausforderungen anzunehmen und sie erfolgreich zu meistern.
- Ein gesundes Maß an Eigenstolz erlaubt es uns, unsere Grenzen zu erweitern und uns persönlich weiterzuentwickeln.
- Es gibt uns die nötige Energie, um unsere Ziele zu erreichen und unser volles Potenzial auszuschöpfen.

Eigenstolz ist auch entscheidend für unser mentales Wohlbefinden. Wenn wir uns selbst wertschätzen und auf unsere Leistungen stolz sind, entwickeln wir ein positives Selbstbild. Dieses positive Selbstbild wirkt sich auf unsere Gedanken und Emotionen aus und steigert unseren Optimismus und unsere Lebenszufriedenheit.

Wenn wir uns selbst anerkennen, nehmen wir uns selbst als wertvoll und liebenswert wahr. Das stärkt unsere Resilienz und macht uns weniger anfällig für negative Einflüsse und Selbstzweifel.

Eigenstolz kann uns auch in schwierigen Zeiten unterstützen. Wenn wir mit Rückschlägen oder Misserfolgen konfrontiert sind, kann ein gesunder Selbstwert uns helfen, diese besser zu verkraften.

Anstatt uns von negativen Gedanken überwältigen zu lassen, erinnert uns der Eigenstolz daran, dass wir auch viele positive Eigenschaften und Fähigkeiten haben, auf die wir uns verlassen können. Dadurch sind wir in der Lage, Enttäuschungen schneller zu überwinden und uns auf neue Möglichkeiten zu konzentrieren.

Selbstvertrauen stärken

Ein gesunder Eigenstolz trägt auch dazu bei, unser Selbstvertrauen zu stärken.

Wenn wir uns selbst wertschätzen und auf unsere Erfolge stolz sind, beeinflusst das unsere Art und Weise, wie wir uns präsentieren und mit anderen interagieren.

Ein selbstbewusstes Auftreten kann uns dabei helfen, bessere Beziehungen aufzubauen, berufliche Chancen zu erkennen und erfolgreich zu sein. Menschen, die einen gesunden Eigenstolz haben, strahlen oft eine positive Energie aus, die andere inspiriert und anzieht.

Es ist jedoch wichtig, zwischen gesundem Eigenstolz und übermäßigem Narzissmus zu unterscheiden. Während Eigenstolz uns dabei helfen kann, unsere Ziele zu erreichen und unser Selbstwertgefühl zu stärken, kann übermäßiger Narzissmus zu einer übermäßigen Selbstbezogenheit führen und unsere Beziehungen belasten.

Ein gesunder Eigenstolz basiert auf realistischer Eigenwahrnehmung und Anerkennung unserer Stärken und Schwächen. Es ermutigt uns, unser Bestes zu geben, ohne andere herabzusetzen oder uns selbst übertrieben zu erhöhen.

Um den Eigenstolz zu pflegen und zu stärken, ist es wichtig, sich auf die eigenen Erfolge zu konzentrieren und diese bewusst wertzuschätzen. Es kann hilfreich sein, ein Erfolgstagebuch zu führen oder sich mit Menschen zu umgeben, die uns unterstützen und uns bei der Erreichung unserer Ziele ermutigen.

Eine gesunde Selbsteinschätzung ist ebenfalls von Bedeutung, da sie uns dabei hilft, realistische und erreichbare Ziele zu setzen.

Fazit - Eigenstolz hilft:

- unsere Psyche zu stärken
- unser Selbstwertgefühl zu steigern
- verbessert unsere Lebenszufriedenheit
- unterstützt uns dabei, unser volles Potenzial zu entfalten
- hilft uns, Rückschläge zu überwinden
- positive Beziehungen aufzubauen
- ein erfülltes, glückliches Leben zu führen

Ohne Selbstliebe geht nichts.

Selbstliebe ist ein Gefühl, das sich auf die positive Beziehung zu sich selbst bezieht. Es beinhaltet die Anerkennung, Wertschätzung und Akzeptanz seiner eigenen Person, unabhängig von äußeren Umständen oder Meinungen anderer Menschen.

Selbstliebe beinhaltet auch die Selbstfürsorge, das Selbstvertrauen und die Selbstakzeptanz.

Selbstliebe bedeutet, dass man sich selbst respektiert, auf seine eigenen Bedürfnisse achtet und sich selbst mit Freundlichkeit behandelt. Es geht darum, sich selbst anzunehmen, Fehler zu akzeptieren und sich selbst zu vergeben.

Selbstliebe ist auch die Fähigkeit, seine eigenen Grenzen zu erkennen und zu setzen, sich selbst zu unterstützen und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Selbstliebe ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit. Sie kann helfen, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken, Stress abzubauen und Beziehungen zu verbessern.

Selbstliebe bedeutet nicht, egoistisch oder selbstbezogen zu sein, sondern vielmehr eine gesunde Beziehung zu sich selbst zu entwickeln und sich selbst genauso zu lieben und zu schätzen wie andere Menschen.

Ich bin davon überzeugt, dass wir ohne Selbstliebe niemals in die volle Energie und Gesundheit kommen werden. Denn ohne sie, arbeiten wir gegen uns selbst. Das macht müde und krank.

Kenne deine Stärken.

Unter den Stärken eines Menschen verstehen wir Eigenschaften, Qualitäten oder Fähigkeiten, die ihn besonders auszeichnen und ihm helfen, erfolgreich zu sein.

Stärken können sowohl auf persönlicher Ebene liegen, wie beispielsweise Selbstbewusstsein, Empathie oder Ehrlichkeit, als auch auf beruflicher Ebene, wie Teamfähigkeit, Durchsetzungsvermögen oder Kreativität.

Stärken ermöglichen es einem Menschen, seine persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen und auch in schwierigen Situationen standhaft zu bleiben.

Als Schwächen hingegen bewerten wir die Aspekte, die einen Menschen einschränken oder behindern können, wenn es darum geht, Herausforderungen zu bewältigen oder effektiv zu sein.

Schwächen können auf verschiedenen Ebenen existieren, sei es in Bezug auf die Persönlichkeit, die Fähigkeiten oder das Verhalten einer Person. Dazu gehören möglicherweise Dinge wie mangelndes Selbstvertrauen, Ungeduld oder Unpünktlichkeit.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Stärken und Schwächen subjektive Konzepte sind und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind.

Die Anerkennung dieser Eigenschaften kann jedoch wesentlich zur persönlichen Entwicklung beitragen, da wir durch das Verständnis unserer Stärken unsere Talente nutzen und durch das Erkennen unserer Schwächen an ihnen arbeiten können. Außerdem erkennen wir, dass Stärken zu Schwächen und umgekehrt werden können. Abhängig davon, wie der aktuelle Kontext aussieht.

Es ist also eine kontinuierliche Reise, die es uns ermöglicht, uns selbst besser kennenzulernen und unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Lass uns gemeinsam auf unsere Stärken und Schwächen schauen. Welche Eigenschaften machen dich aus?

So viele Stärken. Welche 10 sind deine Hauptstärken?

Mutig	Diplomatisch	Kultiviert
Ehrlich	Authentisch	Positiv eingestellt
Zuverlässig	Gewissenhaft	Strategisch
Verantwortungsbewusst	Aufmerksam	Effektiv
Intelligent	Optimistisch	Gewandt
Zielorientiert	Ausdauernd	Verzeihend
Kreativ	Anpassungsfähig	Besonnen
Engagiert	Großzügig	Engagiert
Empathisch	Emotional intelligent	Kenntnisreich
Geduldig	Verhandlungssicher	Praktisch
Entschlossen	Visionär	Taktvoll
Kooperativ	Innovativ	Erfinderisch
Selbstständig	Vertrauenswürdig	Optimistisch
Teamfähig	Zuversichtlich	Hartnäckig
Organisiert	Ausgeglichene	Sanftmütig
Analytisch	Entschlossen	Vernünftig
Durchsetzungsfähig	Taktvoll	Beständig
Respektvoll	Resilient	Verständnisvoll
Flexibel	Einfühlsam	Flexibel
Kommunikativ	Charismatisch	Fürsorglich
Gründlich	Besonnen	Wissbegierig
Loyal	Beständig	Großherzig
Leidenschaftlich	Tolerant	Präzise
Hilfsbereit	Rücksichtsvoll	Rücksichtsvoll
Bescheiden	Ressourcenreich	Locker
Pünktlich	Innovativ	Diplomatisch
Zielstrebig	Präzise	Vereint
Motiviert	Geduldig	Sprachgewandt
Lösungsorientiert	Beharrlich	
Kritikfähig	Glaubwürdig	
Aufgeschlossen	Verlässlich	
Verständnisvoll	Begeisterungsfähig	
Zuversichtlich	Lernbereit	
Diskret	Einfallreich	
Vielseitig	Gutmütig	
Belastbar		
Effizient		

So viele Schwächen. Welche 10 sind deine Hauptschwächen?

Faulheit
Unzuverlässigkeit
Ängstlichkeit
Niedriges Selbstvertrauen
Unentschlossenheit
Impulsivität
Schüchternheit
Geringe Konzentrationsfähigkeit
Ungeduld
Pessimismus
Perfektionismus
Geringe Belastbarkeit
Nachlässigkeit
Übertreiben
Überempfindlichkeit
Mangelnde Disziplin
Unorganisiertheit
Mangelnde Teamfähigkeit
Oberflächlichkeit
Schnelle Ablenkbarkeit
Geringe Frustrationstoleranz
Sturheit
Impulsives Handeln ohne nachzudenken
Undurchsetzungsvermögen
Mangelndes Selbstreflexionsvermögen
Zu viel Vertrauen in andere
Mangelndes Verantwortungsbewusstsein
Ängstlichkeit beim Treffen von Entscheidungen
Mangelhafte Kommunikationsfähigkeiten
Mangelnde emotionale Intelligenz
Geringe Risikobereitschaft
Übertriebene Bescheidenheit
Mangelhaftes Zeitmanagement
Zuvorkommendkeit um den eigenen Standpunkt zu vertreten
Überhöhte Sensibilität für Kritik
Mangelnde Konfrontationsfähigkeit

So viele Schwächen. Welche 10 sind deine Hauptschwächen?

Neigung zur Überreaktion
Geringes Durchsetzungsvermögen
Ignoranz gegenüber anderen Meinungen
Tendenz zur Passivität
Unfähigkeit, aus Fehlern zu lernen
Zerstreuung
Mangelndes Verständnis für andere Kulturen
Unfreundlichkeit
Neid
Opportunismus
Geringe Empathie
Geiz
Übertriebene Empfindlichkeit
Arroganz
Übertriebene Hilfsbereitschaft
Dominanz
Mängel in puncto Höflichkeit
Besserwisserei
Ignoranz gegenüber anderen Bedürfnissen
Zerstörerische Eifersucht
Perfektionismus bis zur Vernachlässigung anderer Aufgaben
Gleichgültigkeit
Egoismus
Ignoranz gegenüber eigenen Fehlern
Unfähigkeit, Feedback anzunehmen
Mangelndes Einfühlungsvermögen
Übertriebener Wettbewerbsdrang
Ablehnung von Veränderungen
Unfaire Kritik
Geringe Kreativität
Vernachlässigung der eigenen Gesundheit
Neigung zum Aufschieben von Aufgaben
Übertriebene Sensibilität
Mangelnde Flexibilität
Vorurteile gegenüber anderen
Widerstand gegenüber neuen Technologien
Mangelnder Respekt gegenüber Autoritäten

So viele Schwächen. Welche 10 sind deine Hauptschwächen?

Unordnung
Verdrängung von Problemen
Widerstand gegenüber Kooperation
Geringes Durchhaltevermögen
Mangelnde Genauigkeit bei der Arbeit
Unfreundlichkeit gegenüber neuen Menschen
Übertriebene Selbstkritik
Mangelnde Geduld mit langsamen Lernern
Vorurteile gegenüber anderen Geschlechtern
Oberflächlichkeit bei der Bewertung von Menschen
Übertriebener Perfektionismus bei Kleinigkeiten
Mangelnde Ehrlichkeit
Unpünktlichkeit
Mangelnde Selbstkontrolle
Rücksichtslosigkeit
Mangelnde Zielorientierung
Geringes Durchhaltevermögen bei Herausforderungen
Überhöhte Eitelkeit
Mangelnde Bereitschaft zur Weiterentwicklung
Anfälligkeit für negative Einflüsse
Geringe Authentizität
Übertriebene Besorgnis um das Wohl anderer
Feindseligkeit
Mangelnde Anerkennung der Leistung anderer
Geringe Selbstmotivation
Unbeherrschtheit
Mangelnde Neugier

Meine ...

10 Stärken und ...

10 Schwächen:



Drehe alles um: Schreibe deine Stärken als Schwächen und umgekehrt auf. Wie fühlt sich das an?

10 Stärken und ...

10 Schwächen:

Analysiere die Vor- und Nachteile deiner Stärken und Schwächen.

Hier ist Raum für deine Gedanken.

Meine 10 stärksten Eigenschaften, mit ihren Vorteilen.



Raum für deine Gedanken

Jede Menge gute Champagnerzeiten!

Dein Alltag wird deutlich leichter, wenn du dir mehr Champagnerzeiten in deinen Tag einbaust. Champagnerzeit bedeutet für mich, etwas zu tun, was ich liebe, was mir selber einfach nur gut tut oder ich lange schon machen wollte. Als Zeichen meiner eigenen Wertschätzung. Wie oft sagen wir, zum Beispiel in Bezug auf Zuckerkonsum „Ich gönne mir etwas.“?! Dabei schaden wir uns in Wirklichkeit. Hier einige Ideen, die wunderbar helfen, sich selber mehr wertzuschätzen und sich etwas Gutes zu gönnen.

- Gönn dir eine Auszeit und mache einen entspannenden Spaziergang in der Natur.
- Nimm dir Zeit für ein ausgiebiges Bad mit duftenden Badezusätzen.
- Verwöhne dich mit einer Gesichtsmaske oder einer anderen Schönheitsbehandlung.
- Lies ein Buch oder schaue einen Film, den du schon lange genießen wolltest.
- Gönnen dir einen Tag, an dem du nichts tun musst und einfach nur entspannst.
- Probiere ein neues Hobby oder eine neue Aktivität aus.
- Lade Freunde zu einem gemütlichen Abendessen ein.
- Schreibe eine Liste mit Dingen, für die du dankbar bist.
- Unternehme einen Tagesausflug an einen Ort, den du schon immer besuchen wolltest.
- Mache regelmäßig Sport oder nimm an einer Fitnessklasse teil, die dir Spaß macht.
- Nimm dir Zeit für Yoga oder Meditation, um deinen Geist zu beruhigen.
- Genieße eine Massage oder eine andere entspannende Wellnessbehandlung.
- Koche ein leckeres und gesundes Gericht. (KOCH DICH GESUND ist reichhaltig bestückt.)
- Höre deine Lieblingsmusik und tanze einfach mal ausgelassen.
- Besuche eine Kunstausstellung oder ein Konzert, um sich inspirieren zu lassen.
- Mache einen Spendenbeitrag an eine Wohltätigkeitsorganisation, die dir am Herzen liegt.
- Verbringe Zeit mit Tieren, sei es durch ehrenamtliches Engagement im Tierheim oder indem du mit deinem eigenen Haustier spielst.
- Lerne etwas Neues, sei es eine Sprache, ein Musikinstrument oder das Malen.
- Mache eine Liste mit persönlichen Zielen und setze dir kleine Etappenziele.

Jede Menge gute Champagnerzeiten!

- Nimm dir Zeit für ein ausgiebiges Frühstück mit deinen Lieblingsspeisen.
- Verwöhne dich mit einem neuen Outfit oder Accessoire, das dir gefällt und passt.
- Plane eine Reise an einen Ort, den du schon immer erkunden wolltest.
- Gestalte deinen Wohnraum um und mache es dir gemütlich. (Setze WOHN DICH GESUND um.)
- Probiere eine neue Sportart aus, wie z.B. Klettern oder Surfen.
- Mache eine Liste mit deinen Stärken und Eigenschaften, um dein Selbstwertgefühl zu stärken. (Eine passende Übung findest du hier.)
- Nimm dir Zeit, um deinen Lieblingskünstler zu entdecken oder neue Musikrichtungen zu erkunden.
- Besuche regelmäßig einen Flohmarkt oder Second-Hand-Laden und stöbere ganz in Ruhe nach Schätzen.
- Mache einen Abschluss oder nimm an einer Weiterbildung teil, um deine Fähigkeiten auszubauen.
- Nimm an Yoga- oder Pilateskursen teil, um deinen Körper zu stärken und zu dehnen.
- Schreibe eine Liste mit Dingen, die dich glücklich machen, und plane Aktivitäten rund um diese Punkte. (Hole hier deine Bucket Liste mit dazu.)
- Nimm dir eine Auszeit von Technologie und verbringe deine Zeit offline.
- Genieße ein köstliches Essen in deinem Lieblingsrestaurant.
- Starte ein neues Projekt, sei es kreativ oder handwerklich.
- Nimm dir Zeit für Entspannungsübungen wie Atemtechniken oder Yoga.
- Buche einen Wellness-Urlaub oder ein Retreat, um Körper und Geist zu regenerieren.

Jede Menge gute Champagnerzeiten!

- Wellness-Wochenende in einem 5-Sterne-Hotel
- Shopping-Tour zu Designerboutiquen
- exklusive Weinprobe in einer edlen Weinhandlung
- privates Kochkurs-Erlebnis mit einem renommierten Koch
- Helikopter-Rundflug über eine atemberaubende Landschaft
- personalisierte Schmuckstück-Beratung bei einem Juwelier
- ein Tag in einem luxuriösen Spa mit verschiedenen Entspannungsbehandlungen
- ein Besuch in einem exklusiven Schönheitssalon für eine komplette Verjüngungskur
- eine maßgeschneiderte Kleidungserfahrung
- exklusiver Teekurs mit einer Teemeisterin
- Abendessen in einem Michelin-Sterne-Restaurant
- Luxusyachten-Ausflug mit Champagner und persönlichem Service
- private Modeberatung von einem persönlichen Stylisten
- Fotoshooting mit einem erfahrenen Fotografen
- exklusive Wein- und Käseverkostung in einem eleganten Weinkeller
- Besuche einer exklusiven Parfümerie für eine individuelle Duftberatung.
- Buche einen privaten Tanzkurs.
- Genieße einen Wochenendausflug in eine romantische Luxusvilla.
- exklusive Einladung zu einer Modenschau oder Premierenveranstaltung
- maßgeschneidertes Urlaubspaket mit Luxusunterkunft

Raum für deine Gedanken

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 9

Gerümpel entfernen

Wie nutze ich mein Visionboard?

Kleine Wiederholung zum Visionboard:

- Ein Visionboard ist eine kreative Methode, um Ziele und Träume visuell darzustellen und zu manifestieren.
- Es wird verwendet, um eine klare Vorstellung von den gewünschten Zielen und dem gewünschten Lebensstil zu bekommen.
- Ein Visionboard besteht in der Regel aus einer Collage oder einer Sammlung von Bildern, Texten, Zitaten und anderen visuellen Elementen, die die persönlichen Ziele und Visionen repräsentieren.
- Diese Elemente können aus Zeitschriften, Zeitungen, Bildern aus dem Internet, selbstgemachten Kreationen oder persönlichen Fotos stammen.

Die Nutzung eines Visionboards kann auf verschiedene Weise erfolgen.

- Zunächst sollte man sich bewusst werden, welche Träume, Ziele und Wünsche man hat.
- Anschließend werden Bilder, Texte und andere visuelle Elemente ausgewählt, die diese Träume und Ziele repräsentieren.
- Die ausgewählten Elemente werden dann auf einem Poster, einer Pinnwand oder einem digitalen Dokument arrangiert und befestigt.
- Dabei kann man auch Farben, Texturen und andere künstlerische Elemente verwenden, um eine visuell ansprechende Darstellung zu schaffen.

Ein Visionboard wirkt auf verschiedene Weise.

- Indem man sich regelmäßig mit dem Visionboard beschäftigt, wird das Unterbewusstsein darauf konditioniert, die eigenen Ziele und Träume anzustreben.
- Es kann helfen, den Fokus und die Motivation aufrechtzuerhalten, indem es einem eine visuelle Erinnerung an die gewünschten Ergebnisse liefert.
- Das Betrachten des Visionboards kann inspirieren, neue Ideen und Lösungsansätze zu finden und den Glauben an die Verwirklichung der Ziele zu stärken.
- Es kann auch als Instrument der Selbstreflexion dienen und dabei helfen, die eigenen Wünsche und Prioritäten zu klären.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Visionboard allein keine magische Lösung ist. Es ist nur ein Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein auf die eigenen Ziele zu lenken.

Es erfordert immer unser Handeln, Engagement und Arbeit, um die gewünschten Ergebnisse zu erreichen.

Gerümpel entfernen

Gerümpel ist ein umgangssprachlicher Begriff für nutzlose, unbrauchbare oder überflüssige Gegenstände, die keinen Wert oder praktischen Nutzen mehr haben.

Es handelt sich oft um alte oder kaputte Dinge, die nicht mehr gebraucht werden oder Platz wegnehmen.

Gerümpel kann sowohl im Haushalt als auch auf einer Baustelle oder in ganz anderen Bereichen des Lebens auftreten.

In diesem Kapitel beginnen wir damit, das Gerümpel aus unserem Leben zu entfernen, damit noch mehr Leichtigkeit in unser Leben kommen darf.

Wo versteckt sich Gerümpel in deinen Räumen?

Du hast deine Räume nun schon mehrfach durchlaufen. Außerdem hast du deine Grundrisse aufgezeichnet. Wie bewusst ist dir hierbei schon dein Gerümpel geworden?

Oder hast du es noch gar nicht entdeckt?

Gerümpel versteckt sich auf Speichern, in Kellern, hinter den Türen, in Kisten, in Schränken, in Schubladen, aber auch in deiner Art zu Organisieren.

Denn unter Gerümpel verstehen wir all die Dinge, die schlechte Energien an sich binden und hier gibt es verschiedene Kategorien:

- Dinge, die man nicht benutzt oder nicht mehr liebt
- Dinge, die unordentlich und schlecht organisiert sind
- zu viele Dinge auf zu kleinem Raum
- aber auch alles, was nicht zu Ende gebracht wurde

Wichtig ist es, genau in diese Energieräuber schrittweise Struktur zu bringen. Denn unser Gehirn nimmt diesen Gerümpel jeden Tag in Form von Bildern wahr und nimmt damit natürlich Einfluss auf unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden.

Gerümpel wirkt ...

... und zwar auf ganz vielfältige Art und Weise:

- Gerümpel macht uns müde und lethargisch
- Krempel hält uns oft in unserer Vergangenheit fest
- Gerümpel und Unordnung verursacht in unserer Wohnung einen Energiestau, der sich langfristig auch auf unsere Körperfunktionen überträgt
- nicht selten nehmen Menschen, die sich mit viel Gerümpel umgeben auch zu
- Unordnung ruft eine gewisse Disharmonie hervor
- Gerümpel verursacht Gefühle, wie Scham und ein niedriges Selbstwertgefühl
- Krempel kann unser ganzes Leben beherrschen, ja sogar depressiv machen
- Gerümpel trübt unsere Sensibilität und Lebensfreude
- Gerümpel erhöht auch deinen Putzaufwand und bindet damit viel zu viel Zeit

Es ist also wirklich wichtig, deinen eigenen Gerümpel zu erkennen und schrittweise aufzulösen.

Das heißt nicht, dass du nie mehr wieder Gerümpel in deinem Leben haben solltest. Ganz im Gegenteil. Ich empfehle sogar ganz bewusst Gerümpeleck(chen) einzurichten, um eben nicht zu dogmatisch zu sein.

Doch zu Beginn ist es wichtig eben alles einmal bewusst in die Hand zu nehmen und genau zu hinterfragen, welche Gefühle die einzelnen Dinge in dir auslösen.

Unterstützen sie dich in deinem Weg nach vorne und deinem Wachstum?
Oder bremsen sie dich?

Alles, was dich bremst, darf gehen und weiterziehen. Wir lernen genau hier loszulassen!

Gerümpelecken offiziell einrichten.

Überlege ganz in Ruhe, wo sich am meisten in deinem/ euren Alltag Gerümpel irgendwie von Zauberhand ganz alleine ansammeln. Hier kann es Sinn machen ganz bewusst Gerümpelecken einzurichten.

Hier dürfen dann die sich ansammelnden Kleinigkeit dann einfach reingelegt werden. Denn erstens hast du dann automatisch mit einem Handgriff wieder Ordnung und andererseits kannst du nun einmal im Monat oder immer dann wenn die Kisten/Ecken/Schubladen voll sind, aussortieren.

Beim Aussortieren gehst du dann natürlich immer wieder gleich vor, indem du dir die Frage stellst:

- Brauche ich es noch?
- Löst es in mir gute Gefühle aus?
- Unterstützt es mich auf deinem Weg in mein Zukunfts-Ich?

Ja-Dinge dürfen bleiben. Nein-Dinge dürfen in Dankbarkeit weiterziehen.

Lege nun deine offiziellen Gerümpeleck(chen) fest und überlege dir auch, in welchem Zyklus du diese immer wieder anpacken möchtest. Du wirst merken, dass in wenigen Monaten dieses Sortiersystem in Fleisch und Blut übergehen wird, wenn du es einmal nach Anleitung durchläufst.

Meine offiziellen Gerümpeleck(chen):

In welchem Rhythmus räume ich hier auf? Übertrage diesen Termin auch bitte direkt in deinen Kalender.

Mit Hilfe deiner Visionen sortieren.

Halte den Zweck der Existenz (ZDE) deiner Räume dabei immer im Blick. So unterstützen dich deine Räume automatisch bei deinen Zielen.

Du hast Bilder gesammelt, die in dir Sehnsüchte auslösen. Du hast deine Räume gezeichnet. Deine Bucket List geschrieben. Jedem Raum einen "Zweck der Existenz" gegeben. Ich hoffe, du hast auch wirklich dein Visionboard gestaltet. Wenn du all das gemacht hast, dann hast du deine Ziele und Visionen ziemlich gut im Blick. Und bist nun bestens vorbereitet, um alle Kategorien nacheinander zu sortieren. Manche Kategorien sind sehr leicht, wie Gewürze, Kosmetikartikel oder Haushaltswaren.

Kleidung, Bücher, Sammlungen, Erinnerungen und Fotos sind dagegen schon deutlich schwerer. Denn hier hängen oft Emotionen dran und wir sind noch zu stark mit unserer Vergangenheit verbunden. Hier brauchst du nun wirklich dein Zukunfts-Ich. Ich hatte dich gebeten dir genau zu notieren, wie du in der Zukunft denken, fühlen und handeln würdest, wenn du deine Ziele und Visionen erreicht hast. Hast du diese Übung für dich gemacht? Dann ist es gut.

Ansonsten hole das bitte jetzt noch nach. Denn dein Zukunfts-Ich wird dir dein Aussortieren deutlich erleichtern. Nimmst du nämlich alle Dinge, die dich umgeben nach und nach in die Hand, stellst du dir zwei Fragen:

- **Unterstützt es den ZDE des Raumes?**
- **Unterstützt es mein Zukunfts-Ich?**

Beide Fragen sollten mit JA beantwortet sein, damit ein Gegenstand überhaupt die "Erlaubnis" hat, bei dir bleiben zu dürfen. Ansonsten klaut er dir nur unnötige Energie. Natürlich gibt es auch Dinge, die Erinnerungsstücke sind. Diese nehmen eine Sonderrolle ein, sollten jedoch immer positive Gefühle in dir auslösen, um bleiben zu können. Du bist es wert, nur von schönen und positiven Dingen umgeben zu sein.

Beginnst du mit einer Kategorie, dann holst du aus dieser Kategorie wirklich alle Gegenstände, die hier hineinpassen an einen Ort zusammen. Wirklich alle. Du wirst merken, wie viel da eigentlich zusammen kommt. Ich finde es immer wieder enorm, denn dann werden zwei Aspekte sehr bewusst:

1. Wie viel besitzt du wirklich!

2. Eventuell bist du erschrocken, wie viel hier eigentlich zusammenkommt!

Schock zur Heilung nutzen.

Diesen Schockmoment finde ich persönlich sehr heilsam. Denn nach einer kurzen Ohnmacht kannst du dich sofort tatkräftig ans Werk machen und analysieren, ob die einzelnen Dinge überhaupt noch gebraucht werden oder eben nicht.

Lass dich nicht erschlagen, sondern lege direkt nach dem von mir vorgeschlagenen System los. Wichtig! Immer nur eine Kategorie nach der anderen.

Wenn du deine gesamte Vorarbeit geleistet hast, dann weißt du, an welche Orte du nun was sortieren möchtest. Du kennst deine Visionen, deine Ziele, den Zweck deiner Existenz und den deiner Räume.

Vielleicht kam es dir bis hierhin komisch vor, dass so vieles nur in Gedanken stattgefunden hat und ich dich gebeten habe, immer wieder durch deine Räume zu laufen. Und Informationen bezüglich Entsorgungs- und Spendenmöglichkeiten aufzuschreiben. Doch jetzt wirst du spüren, wie viel leichter diese Vorarbeit nun dein Aussortieren macht. Denn zum einen solltest du in einer guten Grundstimmung sein und zum anderen klare Strukturen im Kopf haben.

Wichtig ist nur, dass du dir wirklich eine Kategorie nach der nächsten vornimmst. Dabei dann auch immer mit der Leichtesten beginnst und dann erst zur Nächsten gehst. Sortiere niemals gleichzeitig ganze Räume oder mehrere Kategorien. Erfahrungsgemäß entsteht dann irgendwann Chaos. Außerdem hast du keine Möglichkeit "einfach" aufzuhören und eine Pause zu machen. Einmal mit einem Raum begonnen, musst du ihn auch zu Ende machen. Gehst du jedoch in Kategorien vorwärts, hast vorher alles im Kopf und auf dem Papier sortiert, dann wirst du immer Ordnung halten und schrittweise in einen klaren und auf die Zukunft ausgerichteten Wohnraum kommen.

Du wirst dich stetig besser fühlen. Deine Räume werden dir Energie schenken, statt klauen. Alleine nur dadurch, dass du eine klare Struktur geschaffen hast, lebendige Kraftorte aufbaust und deine Visionen täglich im Blick behältst. Ich wünsche dir nun wirklich viel Freude beim Sortieren.

Habe keine Hemmungen, mir deine Fragen zu stellen. Und natürlich freue ich mich auch auf deine Fotos, von deinen Visionboards, Kraftorten und deinem Sortieren. Natürlich nur, wenn du magst.

Welche Kategorie passt in welchen Raum?

Je klarer die Strukturen in deinen Räumen sind und um so mehr sie dem von dir gewünschten ZDE deines Raumes entsprechen, um so stärker werden dir deine Räume Energie schenken.

Hier wieder ein paar Beispiele:

- Bücher sollen ins Wohnzimmer, weil du dir hier einen schönen Lesebereich wünschst
- Gewürze sollen alle in das griffbereite Regal neben dem Herd, damit deine Kochabläufe leichter laufen
- deine Handtücher sollen alle ins Bad, damit du nicht immer erst durch die Wohnung laufen musst, wenn du ein neues brauchst
- die eigene Buchhaltung soll an den Sekretär/ Schreibtisch, damit du klarer alles im Blick behältst - hier möchtest du in Zukunft auch deine Post ablegen, damit du die schneller bearbeitest und abheftest

Vielleicht hast du auch schon alles räumlich gut strukturiert und es ist alles nur viel zu voll gepackt. Keine Sorge da, kommen wir auch noch hin.

Da es mir allerdings wirklich sehr wichtig ist, dass du nicht einfach irgendwie anfängst, empfehle ich dir dieses langsame und zu Beginn ausschließlich gedankliche sortieren.

Nimm dir also wirklich in Ruhe Zeit, mal alle Kategorien zu erfassen und zu überlegen, wo was am besten hinpasst.

Mein Wohnzimmer ist zum Beispiel DER FAMILIENRAUM, der allerdings abends zum Refelktionsraum für meinen Mann und mich werden soll. Hier dürfen keine Spielsachen stehen. Und wir wollen auch nicht von Büchern, CDs, DVDs oder Gesellschaftsspielen abgelenkt werden. Sondern uns auf unsere Vision persönliches Wachstum und Freiheit konzentrieren.

Darum ist bei uns alles hinter Türen und es strahlt ein großes Bild (siehe unten) durch den ganzen Raum, das für uns Freiheit symbolisiert.

Kleidung und Textilien sortieren. Diese Checkliste hilft.

- alles was aus Textilien ist im Kopf einmal in Unterkategorien sortieren, z.B. Kleidungsstücke, Bettwäsche, Tischdecken, Haushaltstextilien etc.
- hole jede einzelne Unterkategorie aus allen Ecken in deinen Wohnräumen zusammen
- nimm jedes Teil einzeln in die Hand und überlege genau, jedoch nicht zu lange, ob du es noch behalten möchtest oder nicht
- unterstützt es sich auf deinem Weg in die Zukunft oder bindet es dich an die Vergangenheit?
- gefällt es dir überhaupt noch? passt es dir noch?
- Wie würde dein Zukunfts-ICH denken, fühlen und handeln? Denke, fühle und handle genau schon im Jetzt!
- säubere alle Schränke und Schubladen
- sortiere erst dann wieder alles, was wirklich bleiben darf ein
- alle Teile die weiter ziehen dürfen, packst du bitte sofort in entsprechende Tüten zusammen und organisierst sofort die nötigen Entsorgungsschritte
- entweder bringst du alles sofort weg, denn eigentlich müsstest du Anlaufstellen wissen, schließlich solltest du dir diese bereits zu Beginn notieren
- oder du notierst dir jetzt einen zeitnahen Termine im Kalender, wann du deine Aussortierte Kleidung und Textilien entsorgen oder spenden wirst

Kleidung und Textilien sortieren. Diese Checkliste hilft.

- schiebe wirklich nichts auf - du riskierst damit nur einen Energiestau und die Möglichkeit in einen starken Energiefluss zu kommen
- bei jedem neuen Kleidungsstück überlege dir wirklich schon vor dem Kauf, ob du es wirklich brauchst und ob es dich in deinem Zukunft-Ich unterstützen wird
- nur, wenn beide Fragen mit JA beantwortet werden, "darf" es in deinen Haushalt einziehen

Ich selbst verabschiede mich mit jedem neuen Stück von einem alten, denn ich möchte meinen festgelegten Mengen nicht wirklich überschreiten.

Klar bin ich hier nicht immer 100% streng, doch ich behalte die Übersicht und die Größe meines Kleiderschranks von 75cm immer im Blick.

Bücher und Zeitschriften sortieren.

Diese Checkliste hilft.

Bücher und Zeitschriften sammeln sich sehr leicht und in unglaublichen Mengen zusammen. Hole sie nun alle auf einen Platz zusammen, sortiere Bücher jedoch getrennt von den Zeitschriften.

Beginne mit den Büchern:

- nimm jedes Buch einzeln in die Hand und frage dich
- löst es gute Gefühle in dir aus?
- ist es ein wichtiger Wegbegleiter?
- wirst du es noch einmal lesen?
- alle Bücher, die du nicht wirklich liebst und mit ihnen arbeitest oder weißt, dass du sie noch einmal für deine Kinder oder deinen Partner brauchst, dürfen weiterziehen
- du kannst sie an die Bücherei spenden
- Wenn du glaubst ein Buch wirklich noch einmal zu lesen, dann lege dir eine Liste an (siehe nächste Seite) und notiere dir in deinem Kalender einen Zeitpunkt ca. 1 Jahr später, dann schaust du noch einmal, ob du die Bücher wirklich dann ausgeliehen hast, um sie zu lesen. Wenn nein, dann kommt die Liste einfach weg.
- du kannst Bücher auch gut verkaufen, zum Beispiel bei MOMOX
- hier bekommst du mal mehr, mal weniger Geld für deine Papierschatze, doch die Abwicklung ist leicht und du könntest die Kartons sogar bei dir zuhause abholen lassen - das ist für alle interessant, die nicht die Power haben, die Bücher zum Beispiel in die Bücherei zu bringen
- MOMOX nimmt auch CDs und DVDs, die du genauso sortierst, wie Bücher
- hier fragst du dich dann, ob du die CDs noch hörst bzw. die DVDs noch ansiehst und natürlich stellst du dir auch hier die Frage, ob sie dein Zukunfts-Ich unterstützen

Zeitschriften sortieren

- Zeitschriften empfehle ich nur die Artikel nach Themen sortiert zu behalten, von denen du glaubst, dass du sie wirklich brauchst
- sei hier aber noch viel kritischer mit dir, als bei den Büchern, denn Zeitschriften stapeln sich gerne in Unmengen an, ohne, dass sie überhaupt gelesen werden

Bücher, die ich noch einmal lesen möchte.

Bücher, die du glaubst noch einmal zu lesen, empfehle ich dir an die Bücherei zu spenden, denn dort kannst du sie dir dann auch noch einmal ausleihen.

Notiere dir hier alle Bücher. Notiere das Datum vom Tag deiner Sortierung. Und ein Jahr später notierst du dir in deinen Kalender, dass du diese Liste bitte noch einmal ansehen wirst. Jetzt erkennst du, ob du die Bücher wirklich noch einmal lesen wirst oder nicht.

Liste der Bücher, die ich noch einmal lese (notiert am):



Kosmetikartikel sortieren. Diese Checkliste hilft.

- Hole auch hier wieder alle Kosmetikartikel aus deinem gesamten Verantwortungsbereich zusammen.
- An sich sind Kosmetikartikel leicht zu sortieren, denn es geht nur darum zu schauen, ob du sie wirklich benutzt oder nicht. Sind sie eventuell schon veraltet und gehören direkt entsorgt.
- Überlege auch in Ruhe, welche Kosmetik du tatsächlich brauchst. Für unseren Körper ist es am besten, je weniger wir nutzen. Denn die richtige Nahrung, ausreichend Wasser, ausreichend Schlaf, frische Luft und Bewegung sind die besten kosmetischen Investitionen.
- Schaue also genau, was wirklich nötig ist.
- Dann nutze bitte auch noch die App bzw. die Unterstützung von CodeCheck, um deine Kosmetikartikel alle auf Inhaltsstoffe zu überprüfen - <https://www.codecheck.info/>.
- Entsorge alle Artikel mit bedenklichen Inhaltsstoffen direkt, denn sie überlasten deinen Körper nicht nur mit unnötigen Giften, sondern greifen auch in deinen Hormonhaushalt ein.
- Mit der Hilfe von CodeCheck kannst du dir auch gleich eine gute Kosmetikausstattung im nötigen Rahmen zusammenstellen, wenn du merken solltest, dass deine Produkte alle nicht gut sind.

Raum für deine Gedanken

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 10

Deine Durchreise

Du bist nur auf der Durchreise. Also lebe.

Wie bewusst bist du dir eigentlich wirklich deiner eigenen Endlichkeit, zumindest deines aktuellen Lebens? Du weißt mittlerweile, dass ich den Tod einen guten Ratgeber fürs Leben finde. Doch wie sehr ist dein Bewusstsein bis hierhin auch bei dir schon für deine wirkliches Ende deines jetzigen Körpers und Lebens gewachsen?

In meinem Alltag habe ich immer wieder das Gefühl, dass wir das Thema Tod zu sehr tabuisieren. Dabei kommt keiner von uns um ihn herum. Du wurdest geboren und du wirst sterben. Und Leben beschreibt wohl den Zeitraum dazwischen. Wir haben bereits viele Übungen gemacht, die irgendwie auch immer etwas damit zu tun haben, dass du dir der Endlichkeit bewusst bist.

Dein Visionboard hat die nächsten ein bis zwei Jahre im Blick und deine Bucket List deine nächsten 10, 15 und/oder 25 Jahre. Also einen deutlich größeren Zeitraum. Doch immer sind auch diese Zeiträume endlich. Ich motiviere dich immer wieder, dich genau mit diesem Bewusstsein zu verbinden und aus diesem Fokus heraus deine Übungen und Räume anzupacken.

Ich habe eine Zeit lang Bücher über den Tod gelesen. Insbesondere Geschichten von Menschen aus ihrer Sterbephase. Und egal, wie das Leben der einzelnen Menschen gelaufen ist, hatten sie eben doch alle etwas gemeinsam. Am Ende des Lebens ging es immer um die Themen Liebe, Versöhnung, Chancen nicht genutzt zu haben und zu wenig aus dem Herzen heraus gelebt zu haben. Ich habe noch nie gelesen, dass jemand beschrieben hat, dass sie oder er hätte mehr arbeiten müssen. Oder, dass es mehr materieller Güter gebraucht hätte.

Wir leben so vor uns hin, ärgern uns über Kleinigkeiten, ignorieren die unzähligen Wunder des Alltags und verdrängen unsere eigene Sterblichkeit. Klar, wer denkt schon gern dauernd an den Tod?

Dabei kann genau der uns wie nichts anderes mit aller Schärfe zeigen, was im Leben wichtig ist. Und zwar schon jetzt, nicht erst am Ende. Ich möchte genau an dieser Stelle das Thema Tod einmal komplett enttabuisieren und dir jemanden vorstellen. Und zwar die Psychiaterin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross.

Aus den Beobachtungen ihrer Forschungsarbeit rund um das Thema Sterben, entdeckte sie fünf Sterbephasen. Diese beschrieb sie in ihrem Buch „Interviews mit Sterbenden“, das 1969 erschien. Bis heute gehören diese 5 Sterbephase zu dem bekanntesten und gängigsten Modell der Sterbeforschung.

Ich las genau dieses Buch mit Mitte/Ende 20 und erhielt es von meinem damaligen Mentor. Anfangs schaute ich ihn nur fragend an. Denn zu der Zeit hatte ich wirklich andere Lebensthemen, als den Tod. Außerdem kam ich aus einer Familie, in der es drei große Tabuthemen gab – Sex, Geld und Tod. Ich war also wirklich nicht begeistert, nun dieses Buch zu lesen.

Er sagte nur: „Lies das Buch und wir unterhalten uns später darüber.“ Ich befolgte meine eigene Regel Nummer 1: „Widerspreche niemals deinem Mentor. Er könnte wissen, was gut für dich ist.“ Also las ich das Buch und spürte, ...

- 1. dass der Tod mir nun weniger befremdlich und beängstigend erschien**
- 2. dass in mir die Frage „Wie möchte ich wirklich leben?“ sehr, sehr laut wurde.**

Das Bewusstsein für meine eigene Endlichkeit im jetzigen Leben, ließ mich mein Leben intensiver spüren. Der Tod wurde einer meiner Ratgeber.

Elisabeth Kübler-Ross beobachtet in ihrer Arbeit, in ihren Begegnungen und in ihren Gesprächen mit Sterbenden, wie gesagt 5 Phasen des psychischen Erlebens:

- Nicht-Wahrhaben-Wollen
- Zorn
- Verhandeln
- Depressionen
- Zustimmung

Diese Phasen sind kein linearer Prozess und müssen nicht zwangsläufig nacheinander ablaufen. Es kann sein, dass der Betroffene eine Phase überspringt, eine Phase nicht durchlebt oder in eine Phase zurückfällt. Das Modell ist eine "Richtlinie" und nicht starr zu sehen, denn jeder Mensch stirbt seinen eigenen, ganz individuellen Tod.

Das Wissen um diese Phasen kann jedoch helfen, einen sensiblen Umgang zu bekommen. Während meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin in Deutschland absolvierte ich ein mehrwöchiges Praktikum auf einer Station mit dem Schwerpunkt „Innere Medizin“, ein zweites in der „Geriatric“ und ein drittes in der "Kinderonkologie". In diesen Praktikumswochen starben auch Menschen. Sogar gar nicht so wenige. Und nachdem ich anfangs gar nicht wusste, wie ich mit dem Tod umgehen sollte, stellte ich mich dann einfach diesem zum Leben gehörenden Prozess sehr gewusst.

Heute bin ich sehr dankbar, all diese Erfahrungen schon relativ früh in meinem Leben gemacht zu haben, denn sie geben meinem Leben mehr Stabilität. Die konnte ich zum Beispiel sehr gut gebrauchen, als unsere jüngste Tochter Ida meinte 10 Wochen zu früh auf diese Welt kommen zu müssen.

Wenn du als Eltern wochenlang auf einer Frühchenstation bist, kommst du an dem Thema Tod nicht vorbei. Gott sei dank ist während unseres Aufenthalts kein Kind gestorben, doch der Tod ist immer präsent, denn es dreht sich alles darum, ob die zarten, zerbrechlichen Wesen ihren Weg ins Leben wirklich schaffen.

Ich habe jeden Tag zu mir gesagt: „Verena! Egal, was du erleben wirst. Dein Leben wird dir nichts zumuten, was du nicht auch schaffen kannst.“

Ich zog auch die Möglichkeit, dass Ida es nicht schaffen könnte in Betracht. Der Tod wurde auch hier mein bester Ratgeber. Und nur so wurde es möglich, dass mein Mann und ich unseren Alltag so umstellten, dass tagsüber immer einer von uns unter der kleinen Maus lag. Ich wollte so viel Zeit wie möglich mit Ida verbringen, denn erstens hätte ich sie ja eh noch in meinem Bauch getragen und zweitens wollte ich die Zeit mit ihr in vollen Zügen genießen.

Alles andere, außer unsere beiden anderen Kinder Anna und Simon, wurde hinten angestellt. Ich ließ den Haushalt liegen. Meine Arbeit kam komplett zum Erliegen. Alle Termine wurden gestrichen. Über Wochen. Ja, sogar Monate.

Und was soll ich sagen?

Das Leben gewann. Und es war für uns gesorgt. Alles fügte sich irgendwie. Selbst meine Selbstständigkeit verpackte diese Pause, obwohl ich echt Sorgen hatte, dass ich nun wieder komplett bei Null anfangen müsste. Musste ich nicht. Stattdessen zeigten sich komplett neue Gedanken und Ideen.

Ein Ergebnis aus dieser Zeit durchläufst du gerade selbst. Nämlich LEB DICH GESUND und WOHN DICH GESUND.

Ist das nicht wunderbar?

Habe keine Angst, sondern sei dir jeden Tag bewusst, dass du nur auf der Durchreise bist.

Du stirbst. Also beginne zu leben.

5 Phasen des Todes nach Kübler-Ross

Im Folgenden findest du eine knackige Zusammenfassung der 5 Phasen nach Kübler-Ross. Diese Phasen können übrigens auch von Angehörigen durchlebt werden. Betrachte sie nicht starr, sondern nutze sie als das, was sie bieten können. Ein besseres Verständnis vom Sterben.

(1) Nicht-Wahrhaben-Wollen

Erfahren Patienten eine schlimme Prognose, reagieren sie häufig mit Schock, Verleugnung, Empfindungslosigkeit und/oder körperlichen Beschwerden. Die Patienten befinden sich in einer Schockphase, die eine Schutzreaktion der Psyche ist. Hier gilt es für die Angehörigen abzuwarten und dem Betroffenen kein Gespräch aufzudrängen. Die Wünsche des Patienten sollten in jedem Fall berücksichtigt werden, auch wenn diese schwer auszuhalten sind.

(2) Zorn

Nach dem ersten Schock brechen meist Emotionen wie Aggressionen, Wut, Zorn und Schuldzuweisungen aus. Manchmal treten diese Emotionen auch unterschwellig auf und äußern sich darin, dass man es dem Patienten nicht recht machen kann. Dies kann eine hohe Belastung für die Angehörigen darstellen. Angehörige sollten sich bewusst machen, dass diese Reaktionen nicht gegen sie persönlich gerichtet sind, sondern zum Verarbeitungsprozess des Betroffenen gehören.

(3) Verhandeln

Der Patient beginnt, mit sich selbst, mit Ärzten, mit dem Schicksal und mit Gott zu verhandeln. Er erhofft sich durch eine gute Kooperation eine längere Lebensspanne. Es kann auch sein, dass er Wünsche äußert, die den Angehörigen völlig unrealistisch erscheinen. Wichtig ist, dem Betroffenen einerseits nicht die Hoffnung zu nehmen, andererseits zu vermeiden, falsche Hoffnungen zu wecken. Zuhören kann in dieser Phase sehr wichtig sein.

5 Phasen des Todes nach Kübler-Ross

(4) Depression

Hat der Betroffene realisiert, dass er sterben wird, kann dies mit Depressionen, Ängsten und Trauer einhergehen. Er betrauert die Verluste, die er durch die Erkrankung erleiden muss: Verlust körperlicher Integrität, Verlust persönlicher und beruflicher Chancen, Verlust von nicht Nachholbarem und Wünschen, die er sich in gesunden Tagen nicht erfüllt hat. In dieser Phase ist es sehr wichtig zuzuhören und dem Betroffenen dadurch Entlastung zu bieten. Übermäßiges Trösten wird hingegen oft als Signal verstanden, den Redefluss unterbrechen zu wollen, und sollte daher vermieden werden.

(5) Zustimmung

In der Phase der Zustimmung hat der Betroffene sein Schicksal angenommen und es tritt ein ruhiger, fast gefühlloser Zustand ein. Der Gesprächsbedarf nimmt ab, der Blick ist nach innen gerichtet und das Verlangen Besuch zu bekommen nimmt ab. Dies darf nicht als Ablehnung missverstanden werden. Die Helfenden sind nun als stille Teilnehmer gefordert. Kleine Gesten wie am Bett sitzen und die Hand zu halten können nun wichtig sein. Dem Sterbenden sollte nach Möglichkeit das Gefühl vermittelt werden, dass es in Ordnung ist, wenn er jetzt geht.

Welche Gedanken kommen bei dir hoch, wenn du den Tod wirklich als deinen Mentor ins Leben holst?

Raum für deine Gedanken



HANDOUT 11

*Deine Größe
erkennen*

Die Übung “Dein Grabstein”. Was steht bei dir zum Schluss?

Jeder von uns wird irgendwann sterben. Darauf habe ich dich nun wirklich oft genug hingewiesen. Ich hoffe sehr, dass dir alle Übungen bis hierhin geholfen haben, dir bewusster zu machen, wie du in deine Gegenwart mehr DEIN LEBEN hineinzaubern kannst.

Denn am Ende unseres Lebens schauen wir nicht darauf, wie viel wir besessen haben oder ob wir bei anderen immer den besten Eindruck hinterlassen haben. Sondern wir schauen, ob wir uns unsere Wünsche erfüllt und unsere Träume gelebt haben.

- War unser Leben ein Fest?
- Haben wir Momente und Erlebnisse gesammelt, die unser Herz erwärmt haben?
- Sind wir stolz auf uns und dankbar für jede Lebenserfahrung?
- Haben wir wirklich gelebt und geliebt? Diese Fragen werden wir uns beantworten.

Organisiere gedanklich deine eigene Beerdigung

Hast du eigentlich schon einmal darüber nachgedacht, wie deine Beerdigung aussehen soll? Wir planen und organisieren unsere Geburtstage, Taufen, Hochzeiten und Familienfeste. Manche sogar super akribisch. Alles muss stimmen. Wer sitzt neben wem? Wen lade ich überhaupt ein? Welche Tischdeko gibt es? Welche Musik wird gespielt? Und was gibt es zum Essen?

Warum machen wir das eigentlich nicht auch für unsere Beerdigung? Warum tabuisieren wir dieses Thema? Warum kümmern sich darum dann die Hinterbliebenen. Es ist doch dein Fest? Vermutlich stehst du bei keinem anderen Anlass wirklich so sehr im Mittelpunkt, wie bei deiner Beerdigung. Es dreht sich alles um dich. Okay, bei deiner Geburt war das dann wohl auch noch so. Geburt und Begräbnis sind für mich die zwei stärksten Lebensereignisse. Sie sind das Alpha und das Omega. Dein Anfang und dein Ende. Zumindest von diesem Leben.

Wie sieht deine letzte Party aus?

Auf deine "Geburts-Party" hattest du keinen wirklichen Einfluss, doch auf dein Beerdigung könntest du Einfluss nehmen. Wie möchtest du beerdigt werden? Welche Musik soll spielen? Soll gefeiert werden? Gibt es eine Rede oder eher nicht? Was soll auf deinem Grabstein oder deiner Gedenktafel stehen? All das kannst du theoretisch zu Lebzeiten festlegen. Die ganze Sache hat nur einen Haken. Dein Leben muss dazu passen.

Schreibe ich zum Beispiel auf meinen Grabstein

"In Verbundenheit gelebt. In Verbundenheit weitergegangen."

und meine Lebensgestaltung hätte keine Verbundenheit entstehen lassen, dann wäre das ja gelogen. Ich könnte dann sicher davon ausgehen, dass auf meiner Beerdigung nur über mich "gelästert" werden würde. So nach dem Motto: "Welch eine Dreistigkeit, der Mensch, der eher für Streit, als Verbundenheit stand, schreibt sich so einen Mist auf den Grabstein. Aber gut, man soll ja nicht über Verstorbene schlecht reden."

Fällt es dir schwer, dir die hier gestellten Fragen zu beantworten? Dann nutze doch einfach das expressive Schreiben, um leichter auf deine Antworten zu kommen.

Geht es bei dieser Übung eigentlich darum, dass deine Beerdigung wirklich so abläuft? Nein. Es geht darum, dass sie dich in die Gegenwart holt und dir in der Selbstreflektion hilft:

- Lebe ich jetzt das Leben, von dem ich am Ende sagen kann "So habe ich es mir vorgestellt."?
- Wenn nein, was darf in kleinen Schritten weiter wandeln, damit ich meinen eigenen Lebensbedürfnissen näher komme.

Dafür ist die Grabsteinübung ein wundervolles Tool. Ich wünsche dir viel Freude bei deiner Umsetzung.

Meine Gedanken zu meinem Grabstein.



Loslassen lernen: Loslassen bedeutet Veränderung, braucht Geduld und kontinuierliche Wiederholung.

Der Tod eines geliebten Menschen, die Trennung vom Partner, unerfüllte Berufswünsche – es gibt viele Dinge im Leben, die uns nicht mehr loslassen oder vielmehr: von denen wir nicht loslassen können. Doch wie weit darf man in der Vergangenheit leben ohne die seelische Gesundheit zu beeinflussen? Wann ist loslassen lernen notwendig, um in der Gegenwart zu bleiben und den Alltag bestreiten zu können? Viele Menschen haben Probleme mit dem Loslassen. Auf Dauer schädigen Gefühle wie Reue, Trauer, Wut und die mangelnde Akzeptanz von Tatsachen jedoch die körperliche und seelische Gesundheit. Im Folgenden zeige ich dir mögliche Ursachen der Angst vor dem Loslassen und Möglichkeiten für ein erfolgreiches Loslassen.

Woran man merkt, dass man nicht loslässt

Viele Personen merken oft erst gar nicht, dass sie in einer bestimmten Situation oder Gefühlslage verharren, Gedankengänge immer von neuem hervorholen und so langsam den Kontakt zur Gegenwart verlieren. Oft müssen sie von Freunden darauf aufmerksam gemacht werden, dass es Zeit ist weiterzuziehen, dass sie das Loslassen lernen müssen. Verschiedene Symptome können ein Zeichen dafür sein, dass der Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung oder andere traurige Ereignisse, Schuldgefühle oder unerfüllte Sehnsüchte nicht verarbeitet worden sind. Auch das Verharren in einer unangenehmen Situation, einer unglücklichen Beziehung oder einem unerfüllten Arbeitsplatz, ist ein Zeichen von nicht loslassen können. Und natürlich auch das Umgeben mit alten Dingen.

Wenn Symptome wie ständige Anspannung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depression, Panikattacken, das Abgleiten in eine Sucht oder ständiges Gedankenkreisen auch lange Zeit nach bestimmten Erlebnissen beobachtbar sind, ist das häufig ein Zeichen dafür, dass wir unbewusst an etwas nagen. Manche Menschen sind sich ihrer Lage auch bewusst, holen unangenehme Gefühle stets wieder hervor, weil sie nicht abschließen können – oder wollen. Spätestens, wenn nicht nur die seelische Gesundheit, sondern auch die körperliche unter den ständigen negativen Gefühlen leidet, ist es jedoch Zeit das Trauma zu bearbeiten.

Warum wir nicht loslassen.

Jeder Mensch hat andere, individuelle Gründe, warum er ein Ereignis, einen Fehler in der Vergangenheit oder bestimmte Gedanken und Gegenstände nicht loslassen kann. Grundsätzlich haben aber alle Menschen ein elementares Gefühl gemeinsam: Angst. Diese Angst lähmt uns, lässt uns in unangenehmen Situationen verharren, weil loslassen lernen auch bedeutet von vorne zu beginnen. Der einfachere Weg ist oft der Bekannte, daher wählen ihn viele Menschen aus Angst vor dem Unbekannten.

Häufig sind auch Schuldgefühle der Grund dafür, dass jemand nicht loslassen kann – zum Beispiel, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist und die Verbliebenen Angst haben ihr Loslassen würde bedeuten diesen Menschen zu vergessen. Es gibt viele einzelne Gründe, warum ein Mensch nicht loslassen kann, Hauptauslöser ist jedoch meistens die Angst, die es zu überwinden gilt.

Loslassen lernen

Loslassen kann gelernt werden, denn es ist reine Kopfsache. Da der Mensch ein Gewohnheitstier ist und auch prägende Erfahrungen in der Kindheit – die Scheidung der Eltern zum Beispiel – die Angst vor Trennung und Unbekanntem schüren können, gehört zum Loslassen lernen jedoch auch viel Geduld. Wenn man es jedoch schafft, auf einen inneren Leidensdruck zu reagieren und die Angst vor einem Neustart überwindet, kann eine seelische Gesundheit wiederhergestellt werden.

Um das Loslassen zu lernen, sollte man sich zunächst ein paar grundlegende Dinge bewusst machen:

- Wir können oft die Ereignisse und die Gefühle anderer Menschen nicht beeinflussen.
- Wir können uns Fehler erlauben – das macht uns nicht zu einem schlechteren Menschen.
- Wir verdienen es gut behandelt zu werden.
- Wenn wir verzeihen, helfen wir damit auch uns selbst.

Loslassen bedeutet nicht aufgeben, sondern einen Neuanfang wagen

Auch wenn diese Aussagen rational verarbeitet werden können, ist es oft schwierig danach zu handeln. Mit Geduld und auch etwas Übung können sie jedoch nach einer Zeit verinnerlicht werden. Wichtig ist zunächst, sich ständig wiederholende, kontraproduktive Gedankengänge zu unterbrechen. Ein inneres Stopp sollte trainiert werden, entweder indem man sich obige Aussagen vor Augen führt, laut vorliest oder aber Ablenkung sucht: Eine Runde Joggen oder Schwimmen, ein beruhigendes Musikstück anhören, ein Buch lesen, kochen – je nachdem, welche Tätigkeit einen auf andere Gedanken bringt. Wie wichtig dieser Stopp ist, weißt du schon durch die Übung „Make a breake“. Pausen einzubauen ist sehr wichtig, egal, ob es um unser Essverhalten oder unsere Gedankenkreisel geht.

Auch rationale Pro-/Kontra-Listen können helfen, eine Situation wieder realistisch einzuschätzen.

Wenn man sich ehrlich vor Augen führt, welche Vor- und welche Nachteile das Loslassen einer Situation mit sich bringt, stellt man sich der Angst und merkt vielleicht auch, dass diese unbegründet ist. Ebenso das Betrachten einer Situation auf der IST-Ebene wird dir helfen einen sachlichen Umgang zu finden.

Den Weg loszulassen muss man nicht allein gehen.

Wenn man sich mit Menschen umgibt, die einem gut tun und die vielleicht selbst schon ähnliche Erfahrungen gemacht haben, fällt der Prozess leichter. Außerdem sollte man gütig mit sich selbst sein: Loslassen lernen bedeutet zunächst auch Trauer und Unsicherheit – ist der Weg jedoch gegangen wird man erleichtert sein und die eigene Energie wird steigen.

Und genau dafür lohnt es sich loszulassen. Für dich, deine Gesundheit und deine Energie.

Woran halte ich fest? Welche Gefühle verbinde ich mit dem, was ich (noch) nicht loslassen kann? Was möchte ich tun, um leichter loslassen zu können?



Sortiere deinen Papierkram. Richtig ordnen: pflegeleicht und dauerhaft

Wie heißt es so schön? Papier ist geduldig. Das gilt meiner Meinung nach für alle anderen materiellen Dinge auch, doch unser Papierkram kann ganz unangenehm werden, wenn wir ihn nicht gut pflegen. Es werden Rechnungen vergessen, Dokumente verbummelt oder Fristen übersehen.

Es sammelt sich schnell an unterschiedlichen Orten eine Menge Papierkram an und es bilden sich unstrukturierte Stapel. Alles Dinge, die Energie klauen, insbesondere, wenn noch weitere Konsequenzen an unserer Papierunordnung hängen. Die große Kategorie PAPIERKRAM gehört bei mir zu meinen größten Herausforderungen. Hier entsteht bei mir am leichtesten Chaos. Hier werde ich schnell nachlässig und bekomme dann unmittelbar die Quittung. Je nachdem, wie viel Papierkram sich auch schon angesammelt hat, bevor du nun mit dem Aufräumen dieser Kategorie beginnst, dauert das Sortieren von Papierkram wirklich auch am längsten. Um nun nicht weiter Zeit zu verlieren stelle ich dir nun die Schritte vor, wie ich dir empfehlen würde deinen Papierkram zu sortieren. Los geht 's.

1 Zeitfenster festlegen

Das Sortieren von Papierkram braucht Zeit. Manchmal sogar sehr viel Zeit. Diese solltest du einplanen. Von Beginn an. Darum empfehle ich dir Zeitfenster festzulegen. Und zwar am besten nicht nur eines, sondern gleich mehrere. Und zwar immer zweistündige Zeitfenster. Denn alle zwei Stunden würde ich dir empfehlen eine Pause zu machen. Gehe dann ein wenig Spazieren. Trinke ausreichend Wasser. Was auch immer du machst. Verlasse den Raum und nimm Abstand ein. Genieße Tageslicht.

2 Archivierungssystem festlegen

Jeder hat seine ganz eigenen Vorlieben und auf dem Markt gibt es wirklich viele verschiedene Archivierungssysteme. Hängeregister, Loseblattsammlungen, klassische Ringordner. Es ist nicht wichtig, für welches System du dich entscheidest. Es ist nur wichtig, dass du dich für eines entscheidest. Maximal zwei Systeme. Ich nutze Ringordner und Loseblattsammlungen von Classei. Denn manches ist für mich besser in dem einen und anderes besser in dem anderen System abgeheftet.

Auch dein Papierkram wird wieder nach Kategorien sortiert.

3 Alles Notwendige im Vorfeld besorgen

Du hast dich für ein Archivierungssystem entschieden. Gut. Dann schaue nun, was du alles benötigst, um wirklich gut archivieren und sortieren zu können. Trennblätter, neue Ordner oder Hängeregister. Eventuell brauchst du Archivkartons, da du manches einfach nur aufbewahren musst, weil die Frist von 4 oder 10 Jahren eingehalten werden muss.

Bewahre bitte nichts länger auf, was nicht länger aufbewahrt werden muss. Ich habe zum Beispiel nur die letzten beiden Steuerklärungen griffbereit, alle anderen sind in Kartons archiviert und blockieren mir keinen Ordner im Regal. Haftnotizen, Stifte, Textmarker. Was brauchst du noch, um später gut arbeiten zu können? Habe es alles zuhause, BEVOR du beginnst!

4 Gründlich aussortieren und Kategorien notieren.

Im nächsten Schritt sortierst du in deinem ersten gesetzten Zeitfenster erst einmal gründlich aus. Es wird noch nicht sortiert, sondern erst einmal alles ausgedünnt. Dafür nimmst du dir einfach einen Ordner oder Stapel, wie auch immer deine aktuelle Situation aussieht und geht's alles durch. Schaue genau, welche Papiere du wirklich noch brauchst und welche nicht. Alles, die du nicht brauchst, entsorgst du bitte umgehend. Gleichzeitig notierst du dir auch alle Kategorien bzw. Themengebiete innerhalb deines Papierkrams. So entsteht eine Liste, in der alle "Unterlagengebiete" aufgelistet sind.

5 Nach Kategorien sortieren

Nun geht es wirklich ans Eingemacht. Denn nun heißt es, den gesamten Papierkram zusammenzuholen und nach den vorher erfassten Kategorien zu sortieren. Du brauchst nun sehr viel Platz und auch Zeit. Ich gehe ich diesem Schritt folgendermaßen vor:

- Zu jeder Kategorie beschrifte ich einen Haftnotizzettel und klebe diesen an einen festen Platz. Wichtig: Um diese Haftnotiz muss nun Platz für DIN A4 Blätter sein. Halte also ausreichend Abstand zwischen den einzelnen Kategorien.

Je leichter dein Papierkram auch von anderen verstanden wird, wird es für dich leichter.

- Und nun nehme ich mir einen Ordner oder Stapel nach dem andere vor. Hefte alle Papiere aus und sortiere entsprechend den Kategorien zu.
- Im dritten Schritt empfehle ich dir noch einmal jede einzelne Kategorie durchzugehen, Unnötiges auszusortieren und alles andere chronologisch zu sortieren.

6 Sortiere nun deine Kategorienliste thematisch

Bevor du nun alles wieder ordentlich einsortierst, überlege dir genau, welche Kategorien, wie thematisch gut zusammenpassen.

Hier ein paar Beispiele:

- **Persönliches:** Geburtsurkunde, Urkunden, Dokumente, Meldebestätigung, Vollmachten
- **Beruf:** Zeugnisse, Ausbildung, Studium, Diplome, Zertifikate, Fortbildungen, Arbeitsverträge
- **Rente:** Sozialversicherung, Rentenbescheide, Riester, Betriebliche Altersvorsorge, Rürup
- **Versicherung:** hier passen alle Versicherungen außer der Krankenkasse oder Rentenversicherung rein
- **Gesundheit:** Krankenversicherung, Zusatzversicherungen, medizinische Unterlagen
- **Wohnen:** Mietvertrag, Strom, Energieversorger, Heizung, Grundbesitzabgaben

Ich denke du hast verstanden, dass ich dir empfehle alles themenspezifisch zu sortieren. Nämlich so, dass es möglichst gut zusammenpasst. Denn dann findest du auch später alles ganz leicht wieder. Und genau darum geht es uns – es darf leicht werden.

Sortiere jetzt alle Kategorien entsprechend thematisch zusammen. Dann siehst du, wie viel Platz jede einzelne Kategorie braucht. Reicht ein Ordner nicht aus, dann nimm zwei.

Alle neuen Systeme werden mit der Zeit Gewohnheiten.

Sortiere nun alles in dein System ein und beschrifte alles sehr gut leserlich. Warum empfehle ich dir immer und immer wieder eine gewissen Struktur zu halten, sondern hier nun auch, sehr leserlich zu schreiben? Ganz einfach. So kann auch eine andere Person deine Struktur schnell und leicht überblicken. Und hier meine ich nicht nur deinen Lebenspartner oder deine Kinder, sondern gegebenenfalls eine komplett andere Person. Wozu das wichtig sein kann? Es gibt immer wieder einmal ganz unverhoffte Situationen im Leben, die es dann nötig machen können, dass du vielleicht einmal Hilfe brauchst. Zum Beispiel, wenn du im Urlaub bist, einen Unfall hattest und irgendwelche Versicherungsinformationen brauchst. Jetzt wäre es schlaue die Nachbarin, die eh die Blumen gießt, um Hilfe bitten zu können. Wie wichtig eine gute Ordnung und Struktur ist, spüren wir jedoch dann ganz besonders, wenn wir wirklich im Alltag Unterstützung brauchen. In Krankheit oder im hohen Alter.

Das Gute der guten Struktur spüren wir also nicht nur in unserer eigenen Gegenwart, sondern wir wirken auch schon für die Zukunft. Wir sind einfach gut vorbereitet.

7 Dokumente auf den aktuellsten Stand halten

Ist dir beim Durchschauen deiner Unterlagen aufgefallen, dass Unterlagen auf einem alten Stand sind? Oder hast du in deinen Unterlagen zu allen Policen alle Aktualisierungen abgeheftet? Bringe beim Sortieren alles auf den aktuellsten Stand. Alles andere kann weg. Fehlen eventuell sogar Papiere und damit bist du sogar gar nicht auf dem aktuellsten Stand? Dann Sorge dafür, dass du deine Unterlagen aktualisierst. Beschaffe also fehlende Papiere und Unterlagen.

8 Papiere digitalisieren

Ich liebe Papier, doch es kann sehr viel Sinn machen, die eigenen Papiere zu digitalisieren. Gerade Urkunden und wichtige Dokumente. Digitalisiert hat man sie dann immer griffbereit. Insbesondere, wenn die Unterlagen dann in einer Cloud abgelegt werden. Ich persönlich habe bisher nur meine Urkunden digitalisiert, da mich mein Papier „nicht stört“, doch ich wollte diesen Schritt hier zumindest erwähnen, denn er kann sehr hilfreich sein.

Alle neuen Systeme werden mit der Zeit Gewohnheiten.

9 Routine halten

Ganz zum Schluss geht es auch bei deinem Papierkram darum, Routinen einzuhalten. Finde für deinen Alltag Routinen, die nie mehr wieder Chaos in deinem Papierkram entstehen lassen. Da diese Kategorie meine größte Herausforderung ist, kann ich ein Liedchen davon singen, wie schnell sich wieder neue Papierstapel bilden. Ich habe mir also folgende Kniffe angewöhnt und komme mit ihnen ganz wunderbar klar:

mein Ablagesystem für den Alltag

Ich habe eine Briefablage (siehe Foto) mit fünf Fächern und habe diese Fächer definiert. Kommt Post rein, sortiere ich die sofort entsprechend ab. Papiermüll wird umgehend entsorgt. Hierzu habe ich dann auch noch eine Kiste für Erinnerungen, Fotos, Briefe. Hier sammle ich alles Schöne, das ich erst einmal aufbewahren möchte.

wöchentliches Einsortieren

Einmal in der Woche sortiere ich mein Ablagefach in die entsprechenden Ordner ein. Und damit ist alles sofort an seinem festen Platz und es entsteht kein Chaos.

jährlich Kontrolle

Einmal in Jahr kontrolliere ich dann noch einmal meiner Unterlagen. Meistens dann, wenn auch Zeit für die Steuererklärung ist. Diese Kontrolle dauert wirklich nicht lange, wenn du alles nach den hier beschriebenen Schritten sortiert hast. Es geht im Grunde nur darum, einen kurzen Überblick zu bekommen und sicher zu stellen, dass auch alles gut sortiert ist.

Mit diesen Routinen gelingt es dir leicht, nachdem du alles nach den Schritten 1 bis 8 sortiert habe, deinen Papierkram in Ordnung zu halten. Nun wünsche ich dir viel Freude, beim Sortieren deiner Unterlagen und deines Papierkrams.

Deine Gedanken zu deinem Papierkram.



Lebe deine Einzigartigkeit. Denn jeden anderen gibt es schon. Die Welt braucht dich.

Deine Einzigartigkeit. Nichts wird auf dein Selbstwertgefühl so viel positiven Einfluss haben, wie der Sinn deines Lebens.

Denn wenn du selbst zu der Überzeugung gelangst, dass du für diese Erde eine ganz konkrete Aufgabe zu erfüllen hast, die auch wirklich nur du erfüllen kannst, dann wirst du sehen, dass in dir eine ungeahnte Kraft frei wird. Du wirst auch aufhören, dich zu vergleichen. Wozu auch? Es braucht dich. Jeder andere hat seine ganz eigene Aufgabe zu finden und zu erfüllen.

Jeder von uns hat einen einzigartigen Auftrag zu erfüllen.

Du hast einzigartige Talente und Fähigkeiten. Bringst du diese zum Einsatz, wirst du auch den Sinn deines Lebens erfüllen. Dieser offenbart sich automatisch, wenn du deine Begabungen nutzt, ganz gleich, ob du deinen Zweck der Existenz jetzt schon definieren konntest oder nicht. Wir drehen es in dieser Lektion einfach um und betrachten alles von der Seite deiner Werte und Talente.

Niemand auf dieser Erde ist so, wie du!

All deine Lebenserfahrungen, die guten wie die schlechten, deine Talente, deine Fähigkeiten und Hoffnungen werden auf dieser Welt etwas zum Besseren bewegen. Auch, wenn du dir dessen nicht bewusst bist. Denn ganz ehrlich. Wir wissen doch gar nicht wirklich, wo wir andere Menschen wirklich berührt und bewegt haben. Du wirkst immer. Durch dein Sein. Durch deine pure Anwesenheit. Durch deine Gedanken. Deine Worte. Deine Taten. Du kannst nicht, nicht wirken. Genauso, wie du eben nicht, nicht kommunizieren kannst.

Du bist ein Schwingungswesen und nimmst immer Einfluss. Denke an den Schmetterlingseffekt. Je mehr du deine Einzigartigkeit akzeptierst, einnimmst und dann auch lebst, um so besser wird es dir und der gesamten Welt gehen. Steigen in dir gerade Gedanken, wie "Ist das nicht sehr egozentrisch?" oder "Das finde ich aber sehr eingebildet." hoch? Dann hängt hier sicher noch ein ungünstiger Glaubenssatz in dir fest.

Was macht dich einzigartig?

Oft hängt dieser mit Schuldgefühlen zusammen. Diese Schuldgefühle haben etwas mit unserem Erziehungssystem zu tun und "dienten" einmal dazu, scheinbar besser in die Gesellschaft zu passen. Nicht zu enttäuschen oder unangenehm aufzufallen.

Dadurch leben wir allerdings weit unter unseren Möglichkeiten und fühlen uns nicht zu 100% wohl in unserer Haut. Dabei haben wir jeden Moment die Wahl: Möchte ich es mir oder anderen recht machen? Auf andere Rücksicht zu nehmen bedeutet, dass deine schönsten Träume und Wünsche, sowie deine geheimsten Sehnsüchte und Bedürfnisse unerfüllt bleiben werden. Und das ist doch wirklich viel zu schade.

Nimm dir in Ruhe Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten und deiner persönlichen Einzigartigkeit näher kommen zu können.

Inwiefern bist du einzigartig?

Welche Fähigkeiten und Talente machen dich einzigartig?

Hast du dir bereits deine Einzigartigkeit zunutze gemacht, um etwas in deiner Umgebung zu verändern?

Was macht dich einzigartig?

Inwiefern ermöglichen es dir deine persönlichen Lebenserfahrungen, etwas auf dieser Erde zu verändern?

Wann hast du etwas verändert?

**Und wie hast du das zustande gebracht?
Könnte hierin ein Schlüssel zu deiner Einzigartigkeit liegen?**

Wann hattest du schon einmal das Gefühl, dass sich dir dein Sinn des Lebens offenbart? Wann war jede deiner Körperzellen mit Energie durchdrungen und du fühltest dich durch und durch lebendig?

Wofür bist du auf dieser Welt? Deine innere Stimme gibt dir hierauf folgende Antworten:

Raum für deine Gedanken.



HANDOUT 12

Rituale festigen

Wiederkehrende Rituale für deinen Körper.

An jedem Ende hängt automatisch ein neuer Anfang. Immer. Wenn du nun also so langsam alles aus meinem Coaching gesehen hast und das meiste umsetzen konntest, stellen sich vielleicht nun diese Fragen:

- **Wie erledige ich nun noch die Empfehlungen, die ich noch nicht in meine Gewohnheiten integriert habe?**
- **Wie bleibe ich dran, um nicht wieder in alte Muster zu fallen?**

Ich erzähle dir am besten, wie ich das ganze mache und was sich bei mir bewährt hat. Deinen Weg, musst du dann sowieso alleine finden.

Bezogen auf meine eigenen Rituale für meinen Körper habe ich mir folgendes angewöhnt:

- Zweimal im Jahr baue ich 40 Tage ein, in denen ich eine strenge Phase durchlaufe. Einmal in der Fastenzeit und dann noch einmal in einem fest definierten Zeitraum im Herbst.
 - Diese beiden Zeiträume sind eigentlich sowohl für meinen Körper, als auch für meine Wohnräume geblockt. Irgendwie klassischer Frühjahrs- und Herbstputz. Aber was bedeutet "strenge Phase".
 - Für diese 40 Tage definiere ich vorher ganz genau, was ich umsetzen möchte und richte meinen Fokus nur auf dieses Vorhaben. Ich verzichte auf Zucker, lebe zu 100% im LEB DICH GESUND KONZEPT,
 - baue Entgiftungsphasen bzw. -kuren ein, schlafe bewusst mehr, lasse mich in der Zeit mal durchchecken, und und und.
 - Zweimal 40 Tage gebe ich 100%.
 - Ansonsten gehe ich da mit 80-20, wobei mir ganz bewusst ist, dass ich die 80% mit 20% Aufwand erreiche. Und darum geht es in meinem zweiten Punkt.

20% für 80% Erfolg

- Mit welchen 20% meiner Lifestylegewohnheiten erreiche ich meine Wunschergebnisse.
 - Ich weiß für mich, dass Getreide, zu spätes und zu schnelles Essen nicht gut tun.
 - Mein Körper mag keine Bohnen und auch nicht mehr zu viel Zucker.
 - Die 10 Minuten brisk walk sind für mich effektiver, als Ausdauertraining, darum haben sie Priorität.
 - Und ein knackiges hartes Krafttraining von 15 bis 30 Minuten bringt mir ebenfalls mehr, als Aerobic- oder Spinningkurs. Um mal ein paar Beispiele zu nennen.

Ich habe im Laufe der Jahre wirklich genau geguckt und gefühlt, was mir wirklich gut tut, aber gar nicht so aufwendig ist. Denn ganz ehrlich.

Auch wenn ich an sich fleißig bin, so verfolge ich in erster Linie immer das Ziel, was kann ich tun, um faul sein zu dürfen, ohne meine Ergebnisse zu verlieren?

- Intermittierendes Fasten ist immer ein fester Bestandteil.
 - Ganz gleich, wie ich mich gerade ernähre.
 - Hier spiele ich allerdings ein wenig rum.
 - Mal ist es die 2 x 500kcal Variante, dann sind es die 16-8 Stunden und dann auch mal die 2-3 Tage Kurzzeitfasten.
 - Wobei ich letzteres dann auch immer mit Ruhetagen für mich verbinde und sie nie in einen stressigen Alltag packe.

Was fällt dir am leichtesten?

Schaue als erstes, welche Empfehlungen aus dem Coaching, die deinen Körper betreffen, am leichtesten fallen. Schreibe sie auf und sortiere sie von "leicht" zu "mittel" und dann zu "schwer". So hast du schon direkt Ideen, welche Rituale du alltäglich fest behalten kannst.

leicht



A vertical blue line with six horizontal tick marks extending to the right, serving as a scale for the 'leicht' category.

mittel



A vertical blue line with six horizontal tick marks extending to the right, serving as a scale for the 'mittel' category.

schwer

Was tut dir richtig gut und möchtest du bewusst in Zyklen einbauen?

Schaue nun, welche Dinge dir sehr gut getan haben, die jedoch nicht ganz so alltagstauglich sind.

- Einläufe,
- Saunagänge,
- Entgiftungsphasen,
- komplett zuckerfrei ernähren sind vielleicht solche Dinge.

Notiere dir auch hier deine Gedanken und überlege dir, wie du diese Empfehlungen eher in Zyklen in dein Jahr einbauen kannst. Wichtig ist es nun auch hier, dass du diese Phasen nun auch in deinen Kalender als Termin einträgst. Denn sonst sind sie wieder weg und du erinnerst dich erst wieder, wenn der persönliche Schmerz zu groß ist.

Doch genau aus diesen Schleifen wollen wir ja raus kommen. Wir möchten einen Lebensstil pflegen, den wir 365 Tagen mit einem gute Gefühl umsetzen können. Und genau hierfür brauchen wir auch regelmäßige Zeiten, in denen wir auch mal wieder richtig fokussiert eintauchen. Bei mir sind es wie gesagt, die zweimal 40 Tage im Jahr. Was wäre es bei dir?

Lege es für dich jetzt fest. Beantworte dir die hier gestellten Fragen innerhalb der nächsten 48 Stunden. Für dich. Um dich dir gegenüber zu verpflichten und dir direkt deine Termine auch in deinen Kalender zu tragen. Damit du in deine ganz eigenen Rituale kommst.

Meine Gedanken zu gut tuenden Ritualen für meinen Körper.

Wiederkehrende Rituale für deine Räume einrichten.

Was für deinen Körper gilt, gilt natürlich auch für deine Räume. Auch hier folgt auf ein Ende immer ein neuer Anfang.

Wobei ich auch die Möglichkeit in Betracht ziehe, das du mit den Empfehlungen aus WOHN DICH GESUND noch gar nicht am Ende bist. Denn die Empfehlungen hier brauchen echt Zeit.

Als ich zum ersten Mal meine Räume nach den Prinzipien des Feng Shui entrümpelt und sortiert habe, brauchte ich ca. 3 Monate bzw. die Wochenenden dieser Monate.

- Ich lebte damals noch alleine und war auch nur für mich verantwortlich. Und! ...
- Ich wollte es einfach durchziehen. ...
- Mein Fokus lag in den drei Monaten wirklich (fast) nur bei meinen Räumen.

Je mehr Menschen zusammen wohnen, je größer die Fläche wird und je länger du schon sammelst und hortest, um so mehr Zeit solltest du auch für deine Entrümpelung und Einrichtung für mehr Energie einplanen. Wenn du damit durch bist, empfehle ich dir dann feste Rituale einzuführen.

Bezogen auf meine Rituale für meine Räume habe ich mir folgendes angewöhnt:

- Wie bereits bei meinen "Ritualen für meinen Körper" beschrieben, nehme ich mir zweimal im Jahr Zeit, um meine Räume bewusst zu entrümpeln. Hier pflege ich die Dankbarkeitsbegehungen. Verbinde mich mit den Dingen, mit denen ich mich umgebe, intensiver. So kann ich nachspüren, wo die Energie wirklich noch hoch schwingt und wo nicht mehr.

Ein klares Konzept immer griffbereit.

- Ich habe immer zwei Kartons im Keller, in die ich immer wieder alles hineingebe, was ich 1. nicht mehr brauche und 2. meine nicht mehr zu brauchen. Auf den letzteren kommt dann ein Datum, wenn er voll ist und er steht zugeklebt dann im Keller. Ist der 1. Karton voll, kommt er sofort zum DRK, die sich über Trödelbares freuen. Diesen zweiten Punkt zelebriere ich natürlich in meinen Intensivphasen viel bewusster und ganz gezielt.
- Ich habe einmal analysiert, welche Kategorie für mich die "chaotischste" ist. Und genau die pflege ich täglich, spätestens wöchentlich. Denn ansonsten würde ich wirklich Gefahr laufen, dass ich irgendwann vor einem Riesenarbeitsberg stehe.
- Einmal in der Woche gehe ich mit einem Wäschekorb durch unser Haus und sammle alles ein, was nicht an seinem regulären Platz ist. Dort wird es dann natürlich hin sortiert.

Welche Kategorie ist bei dir die chaotischste?

Drei meiner vier Schritte kannst du eins zu eins genau so übernehmen. Den dritten Punkt musst du individuell beantworten.

Meine chaotischste Kategorie ist mein Papierkram. Von dem habe ich viel, vermutlich weil ich Papier ja auch wirklich liebe. Und es sammelt sich bei fünf Personen mit einem Unternehmen auch einfach schnell eine Menge an.

Meinen Papierkram muss ich wirklich streng und sehr regelmäßig sortieren, ansonsten überrennt er mich. Wie ich bei mir Ordnung rein bekommen habe, erkläre ich dir an anderer Stelle ausführlicher.

Schau du nun, welche Kategorie für dich die chaotischste ist und lege dir jetzt dein Ritual fest, dass du regelmäßig pflegen wirst, um die Struktur zu halten und dein Energieniveau zu steigern.

Meine Chaoskategorie Nummer 1:



Meine Gedanken zu gut tuenden Ritualen für meine Räume.

Lebe deinen stabilen Wandel.

Wenn du alle Videos und Handouts aus WOHN DICH GESUND gesehen, alle Empfehlungen umgesetzt hast, dann liegt nun eine sehr intensive Zeit hinter dir.

Während LEB DICH GESUND eher kopflastig angegangen werden konnte, ist WOHN DICH GESUND fast nur mit dem Herzen zu meistern. Dadurch wirkt es viel tiefer und auch intensiver. Denn es geht um unsere Gefühle, unsere Bedürfnisse unsere Lebensträume.

Jetzt möchte ich dir 5 Fragen stellen und bitte dich auch, diese wirklich schriftlich zu beantworten.

- **Wie würde ein Brief voller Lob an dich selbst klingen?** Was ist dir wirklich alles so richtig gut gelungen? Welche Worte würdest du für dich wählen? Setze dich bitte hin und schreibe dir selbst einen Lobesbrief. Natürlich darfst du hier auch noch mal auf die LEB DICH GESUND Empfehlungen schauen.
- **Was waren deine mächtigsten Hebel aus WOHN DICH GESUND?** Also, welcher Impuls, welche Übung hat dich am meisten bewegt? Was nimmst du mit?
- **Welche Fragen sind noch offen?** Welche Themengebiete sind noch mit Fragen besetzt? Schreibe dir all deine Fragen auf und stelle sie mir, denn dann kann ich sie dir auch wirklich beantworten.
- **Was hat sich in deinem Leben durch das gesamte KRONE MENTORING verändert?** Das heißt, was passierte in LEB DICH GESUND und WOHN DICH GESUND alles? Bist du dir wirklich deines Wandels bewusst und weißt du ihn auch wirklich zu wertschätzen? Oder nörgelst du noch an dir herum?
- **Wie möchtest du nun weiter gehen?** Welche Rituale hast du für dich festgesetzt? Wie bleibst du für dich nun in einem natürlich gesunden Lebensstil und hältst deine Wohnräume so, dass sie dir Energie schenken, anstatt sie zu klauen? Lege dich hier fest. So, wie du es auch aus dem 48-Stunden-Vertrag gewohnt bist.

Ich wünsche dir alles Gute für dich und dein Leben.

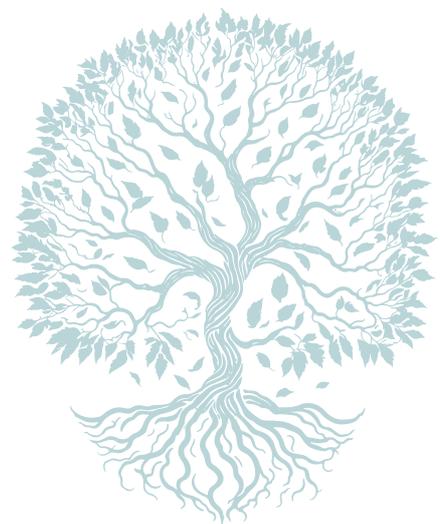
Deine Antworten auf diese fünf Fragen interessieren mich sehr. Nicht nur, weil ich dir weiter helfen kann, sondern auch, weil ich hierdurch Ideen und Impulse von dir erhalte, was eventuell noch in meinen Trainings fehlt und mit aufgenommen werden darf.

Nun wünsche ich dir von ganzem Herzen eine ganze Menge lobende Worte für dich.

Du bist ein wundervoller Mensch, der diese Welt auf seine Art und Weise bereichert. Mögest du dir deines Wertes bewusst sein, dir schrittweise immer weniger Steine selbst in den Weg legen und dir statt dessen absolute Fülle erlauben. Fülle auf allen Ebenen.

Mit einem Zitat von Konfuzius schließe ich und wünsche dir alles Gute.

„Nur die Beharrung führt zum Ziel. Nur die Fülle führt zur Klarheit. Und im Abgrund wohnt die Wahrheit.“



Raum für deine Gedanken.

Raum für deine Gedanken.

Impressum

Medizinischer Haftungsausschluss:

Sämtliche Inhalte der Angebote sind ausdrücklich keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Krankheiten und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Die Inhalte sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Die mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundenen Risiken können nur durch die Einbeziehung einer qualifizierten Heilperson verringert werden.

Alle Rechte vorbehalten:

Jegliche, auch nur auszugsweise, Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Autorin, Verena Krone.

Fotonachweis:

canva.com

Autorin und Gründerin:

Verena Krone
post@verenakrone.de