



Lebe deine Einzigartigkeit!



Indem du deine lähmenden Denkfällen entschärfst, weckst du die verborgene Kraft der Psyche in dir. Das hilft dir auch, deinen inneren Kompass (wieder) mehr zu vertrauen, macht dich selbstbewusster und unabhängiger von der Bestätigung anderer Menschen.

(1) Mein inneres Feuer

Nimm' dir am besten jeden Tag eine ¼ Stunde Zeit. Später, wenn du die inneren Bilder schnell abrufen kannst, genügen schon fünf Minuten, z.B. in der Mittagspause. Schließe die Augen und konzentriere dich auf die Atmung. Stelle dir vor, wie sich etwa auf Höhe des Bauchnabels Wärme ausbreitet. Mit jedem Atemzug wird sie intensiver und dehnt sich weiter aus. Dein „inneres Feuer“ birgt keine Gefahr. Es steht für Energie und Sicherheit. Genieße dieses Gefühl und drücke es innerlich einige Male mit diesem Mantra aus: (einatmen) „Ich bin ...“, (ausatmen) „... sicher“. Stelle dir nun vor, wie die Wärme dein Herz durchflutet, es sanft öffnet und weitet. Genieße dieses liebevolle Gefühl und wiederhole dabei innerlich dieses Mantra: (einatmen) „Ich bin ...“, (ausatmen) „... Liebe“. Lass' dein inneres Feuer noch ein paar Atemzüge auf dich wirken. Öffne dann langsam die Augen und kehre zurück ins Hier und Jetzt.

(2) Meine Kraft Atmung

Je gestresster wir sind, desto flacher atmen wir. Ziehe dich dann möglichst bald für ca. 15 min. an einen ruhigen Ort zurück. Atme einige Male bewusst tief in den Bauch ein, halte die Luft kurz an und nimm wahr, wie sich dein Körper, Zelle für Zelle, wieder mit neuer Energie versorgt. Atme langsam durch den leicht geöffneten Mund aus. Was verändert sich dadurch?

Überlege dir, was dir gerade fehlt: Kreativität, Gelassenheit, Mut, Humor? Stell' dir vor, all das liegt in der Luft. Du nimmst es nur tief einatmen. Tu es! Was verändert sich? Nimm' zum Schluss noch einige tiefe Atemzüge lang Kontakt zu deinem „inneren Feuer“ auf. Wie fühlst du dich jetzt?

(3) Der Kinosaal meines Lebens

Hier darfst du alles sein: Zuschauerin, Hauptdarstellerin, Regisseurin. Nimm' wieder Kontakt zu deiner inneren Sonne (siehe Übung 1) auf. Stell' dir nun vor, wie du einen großen Kinosaal betrittst. In der Mitte des Raumes befindet sich der einzige Sitzplatz: dein Thron der Einmaligkeit. Er steht dort nur für dich. Genieß' es, dein „inneres Feuer“ verbreitet Licht und Wärme. Der Vorhang öffnet sich und gibt den Blick frei auf die Leinwand deines Lebens. Du bist die Heldin in diesem Film: deine Stärken, Talente, Erfolge, deine Einzigartigkeit stehen im Vordergrund. Schreibe auf, was du siehst. Klopfe dir innerlich ruhig auf die Schulter für das, was du erreicht hast. Danke dir dafür. Überlege dir zum Schluss ein kleines Geschenk, z.B. einen besonderen Stein oder ein Schmuckstück, das du kaufst, immer bei dir tragen kannst und das dir jeden Tag daran erinnert, was für ein wunderbarer Filmstar du bist.

(4) Ich lenke meine Gefühle und Gedanken

Oft halten wir an Gewohnheiten und Verhaltensweisen fest, weil wir die Ungewissheit fürchten: Was passiert, wenn ich anders handle? Wie reagiert mein Umfeld? Schaffe ich das? Lass' dich von diesen negativen Gefühlen und Gedanken nicht vereinnahmen. Ja, sie sind real, aber nicht die Realität. Am besten kannst du dich davon im Kinosaal deines Lebens überzeugen (siehe Übung 3): Lade einfach alle hemmenden Impulse ein, sich auf der Leinwand zu zeigen. Jeder von ihnen bekommt seinen Auftritt. Aber denk' immer daran: du bist die Regisseurin. Du bestimmst, Szene für Szene, wie der Film weitergeht. Dein „inneres Feuer“ verleiht dir die nötige Kraft und beschützt dich. Beobachte deine „Schattenseiten“. Ja, sie sind ein Teil von dir. Aber eine Hauptrolle steht ihnen nicht mehr zu. Gib' ihnen bewusst eine Nebenrolle, etwa so: Aus „Ich schaffe das nicht“ wird „Ich denke gerade, dass ich es nicht schaffe“. Spürst du den Unterschied?

(5) Meine Schätze

Aktiviere dein „inneres Feuer“. Stelle dir folgende Fragen: Wo wäre ich gern, wenn es keinerlei Einschränkungen gäbe? Was würde ich dann tun? Welchen Traum würde ich mir erfüllen? Schreibe die Antworten auf. Lass' dein „inneres Feuer“ weiterbrennen. Frage dich jetzt: Wofür stehe ich? Wonach strebe ich? Was bringt mir Spaß?

Was fällt mir leicht? Auch diese Antworten schreibe dir auf. Gehe beide Fragenkataloge durch. Schätze zu suchen tut gut: du entdeckst schlummernde Potentiale und eichst deinen inneren Kompass.

(6) Mein Kompetenzraum

Konntest du schon einige „Schätze“ heben? Dann gestalte mit deinem inneren Kraftort, den du in Gedanken jederzeit aufsuchen kannst, deinen Kompetenzraum. Stärken, Fähigkeiten und Erfolge kannst du dort z.B. als sorgfältig polierte Pokale in einem großen Regal unterbringen. Mit deinen Träumen tapezierst du die Wände kunterbunt. An einem eleganten Kronleuchter funkeln deine Ideale und Werte. Stell dir deinen Kompetenzraum so konkret wie möglich vor. Wann immer du einen Motivationsschub brauchst, kannst du ihn im Rahmen einer kurzen Entspannungsübung (bequem hinsetzen, Augen schließen, auf eine tiefe Atmung konzentrieren) aufsuchen und dort dein Selbstbewusstsein auftanken.

(7) Ich heile meine Wunden Punkte

Wenn du eine Enttäuschung wieder und wieder im Kopf durchspielst, fesselt sie dich innerlich an jene Person, die sie verursacht hat. Vergib! Schau dir deinen „wunden Punkt“ zunächst genauer an (ca. 15min). Was ist passiert? Was fühltest du damals? Wie hast du reagiert? Wie denkst du heute darüber? Was zwingt dich, immer wieder daran zu denken? Was wäre alles möglich, wenn du genau das nicht tun würdest? Beantworte diese Fragen bitte schriftlich. Halte dir bewusst vor Augen, was du durch dieses Ereignis gelernt hast. Inwiefern hat es dich gestärkt? Stelle dir vor, wie du deinem Gegenüber, dem „Täter“, symbolisch ein großes Paket zurückgibst. Es ist sein Problem, dass er oder sie so herzlos gehandelt, dich übervorteilt hat –

nicht länger deines. Das hat nichts mit Kleinbegeben oder Vergessen zu tun. Du wirst auch in Zukunft daran denken, aber mit viel geringerer innerer Beteiligung, indem du vergibst, löst du die Bindung an das Vergangene. Du kannst freier und unbelasteter denken und entscheiden.

(8) Das wird mein Tag

Mach' eine Woche lange ein Schreibexperiment: Halte jeden Morgen und Abend mindestens eine Sache fest, über die du dich derzeit besonders freust. Schreibe außerdem mind. eine schöne Erinnerung auf. Überlege, wo du dich momentan sehr wohl fühlst, worauf die gerade stolz, wofür du dankbar bist, was dich gerade begeistert und wen du besonders gerne magst. Zieh' nach einer Woche Bilanz. Spüre, wie gut es tut, seine Aufmerksamkeit jeden Tag bewusst auf die vielen Glücksmomente im Alltag zu richten.

(9) Meine Leitsterne

Müssen wir entscheiden, gibt nur vordergründig die Situation, in der wir uns befinden, den Ausschlag. Welches Für und Wider du abwägt, hängt vor allem von deinen persönlichen Werten ab. So findest du heraus, welche deine sind: Liste fünf wichtige Entscheidungen auf. Um welche „höheren“ Motive – z.B. Sicherheit, Erfolg, Einfluss, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Genuss – ging es dabei? Schreibe diese Entscheidungen nieder. Welche tauchen am häufigsten auf? Das sind deine Leitsterne. Auf welche zwei würdest du nie verzichten? Diese beiden gehören in dein Portemonnaie. Die anderen – eine Handvoll wirkt am besten – sind in deinem Kompetenzraum.

(10) Ich bestimme selbst

Schreibe etwa 10min lang typische Dinge auf, die du neben dem Beruf jeden erledigen (musst). Gehe die Liste durch. Was tust du aus purer

Freude an der Sache? Markiere diese Tätigkeiten mit einem *. Hand aufs Herz: Worum kümmerst du dich eher, weil dich dann jemand dafür lobt oder nicht (mehr) tadeln wird? Diese Aufgaben erhalten ein →. Welches Symbol überwiegt? Viele Pfeile sprechen dafür, dass du zu selten auf deine Bedürfnisse achtest. Tu' mehr für deine Leitsterne und überlege, welche „Pfeil“-Aufgaben du künftig abgeben könntest.

(11) Das wünsche ich mir

Was siehst du dich tun, wenn du vor dich hin träumst? Angenommen, du hättest mit einem Plan garantiert Erfolg: was würdest du in Angriff nehmen? In welchen Momenten, beruflich oder privat, genießt du es besonders, für andere da zu sein und ihnen zu helfen? Nimm' dir für diese Fragen etwa eine Stunde Zeit. Beantworte sie schriftlich. Bewahre die Notizen auf und wiederhole die Übung regelmäßig. So stößt du auf verborgene Wünsche und auf (mögliche) Tätigkeiten, bei denen du das Gefühl hast, etwas Sinnvolles, Sinnstiftendes zu tun.

(12) Ihr tut mir gut

Schwierige Menschen, die uns ausnutzen, Kraft und manchmal den letzten Nerv rauben, fallen uns sofort ein. Und andere? Jene Menschen, die uns zuhören, mit denen wir lachen und gern etwas unternehmen, die zuverlässig sind, auf die wir zählen können, die uns beistehen, uns einfach guttun? An die denkst du jetzt in den nächsten 10min. Schreibe ihre Vornamen auf. Gehe dann die Liste durch. Stell' dir die Personen nacheinander vor und sprich' sie direkt an: „Danke, dass es dich gibt.“ Wie fühlst du dich jetzt, nachdem du allen gedankt hast?

