



Stabilität schaffen und Abgrenzen lernen

Herzlich Willkommen zu Phase 2

Schön, dass du da bist und deine Ziele mit viel Ausdauer verfolgst. In dieser zweiten Phase des Premiumprogramms lernst du alles, was du brauchst um dich von Meinungen anderer abzugrenzen und deine eigenen Ideen umzusetzen. Du wirst erfahren, was es braucht um dir selbst Sicherheit und Stabilität zu geben, indem du dein Körpergefühl miteinbeziehst.

Du wirst Techniken lernen, die dir helfen, dich von negativen und unwahren Gedanken zu lösen. Denn manchmal kommen solche Gedanken wieder hoch, egal mit wieviel Ausdauer du daran arbeitest. Es braucht Zeit, bis sich die neuen und positiven Glaubenssätze richtig eingepägt haben. Gib dir selbst auch diese Zeit, es eilt nicht. Je weniger du es fokussierst, desto eher kann es sich entwickeln.

Wenn also diese Gedanken auftauchen, versuche sie wie Wolken vorbeiziehen zu lassen und konzentriere dich auf alles Gute was vor dir liegt. Du bist auf dem besten Weg dorthin.

Gedankenkreisen

Hast du manchmal Gedanken, die immer wieder auftauchen und dich verunsichern? Möchtest du gerne mehr Kontrolle über sie haben und sie besser steuern?

Mache dir zuerst einmal bewusst wie toll es ist, dass du dich von aussen beobachten kannst. Dies tust du, sonst würdest du diese Gedanken nicht so wahrnehmen. Denn die Gedanken sind nur ein Teil von dir. Ich finde dies ist ein schöner Gedanke, der dazu wahr ist.

Das hat nichts damit zu tun, wer du als Person bist. Es sagt nichts darüber aus, wie wertvoll du bist oder wie weit du es im Leben bringen wirst. Nur ein Teil von



dir, dem es manchmal noch schwerfällt, von Vergangenem loszulassen. Der es gewohnt ist anders zu denken.

Deshalb gib dir diese Zeit, dein Kopf muss sich zuerst daran gewöhnen, dass du nun neue, gute Gedanken über dich denkst.

Wenn du jedoch spürst, dass es sich überhaupt nicht gut anfühlt für dich und du diese Gedanken sofort unterbrechen möchtest, dann gebe ich dir einige Tipps mit auf den Weg.

Vielleicht kommen diese negativen Gedanken und Sätze abends vor dem Einschlafen oder während des Tages. Wenn so ein Gedanke auftaucht, sagst du, falls es die Situation zu lässt laut STOPP. Sollte es nicht passen dies laut zu sagen, denke bewusst an das Wort Stopp. Stell dir vor, wie du mit deiner Hand das Stoppzeichen deinen Gedanken zeigst. Wenn du es dir bildlich vorstellst, ist es noch viel effektiver. Probiere es doch gleich einmal aus.

Was passiert dabei? Kannst du Abstand gewinnen? Auch hierbei, setz dich nicht unter Druck, für jeden Menschen gibt es andere Strategien die funktionieren. Doch probiere ruhig jede Strategie mindestens drei Mal aus, bevor du ein Urteil fällst. Wir brauchen Zeit dafür, deine Gedanken sind sich gewohnt, dass sie ihren Weg gehen und du sie einfach machen lässt. Klingt dies etwas komisch für dich? Kein Problem, ist es am Anfang auch, doch du willst ja etwas verändern und dafür brauchst du neue Strategien. Dinge die du noch nie ausprobiert hast, lass dich einfach mal ohne Vorurteile darauf ein, du kannst nur gewinnen.

Eine andere Möglichkeit von deinen Gedanken wegzukommen ist, indem du dir bewusstmachst, wo du gerade bist. Beschreibe deine Umgebung, wie fühlt sich der Stuhl an auf dem du sitzt, wie ist das Material, ist es angenehm weich etc. Was siehst du von dort aus, wo du sitzt. Welche Gerüche nimmst du wahr? Aktiviere all deine Sinne und du kommst von den negativen Gedanken weg. Deshalb versuche so gut es geht im Moment zu leben. Beschreibe deine Umgebung so aufmerksam und genau wie möglich und schon bist du im Hier und Jetzt.

Denn im jetzigen Augenblick kannst du frei von Sorgen sein. Es zählt nur die Gegenwart. Sorgen kannst du dich nur um die Zukunft. In der Gegenwart darfst du einfach sein.



Wie schütze ich mich und meine Gefühle

Indem du lernst, dich bewusst abzugrenzen. Eine Grenze zu haben, bedeutet nicht, dass du dich vor anderen verschliessen sollst, es bedeutet, dass du dich und deine Bedürfnisse ernst nimmst und gut für dich sorgst. Wenn du dich ganz genau kennst und weisst, wieviel Nähe zu andern Menschen dir gut tut oder wieviel Zeit du für dich selbst brauchst, kannst du deine Beziehungen richtig geniessen. Du nimmst dich wichtig, das braucht es um danach für andere da zu sein. Es bringt weder dir noch den Menschen in deiner Nähe etwas, wenn du dich aufopferst, zu viel gibst und dich auslaugst. Dann hast du keine Kraft mehr, um für andere da zu sein und gute, wertschätzende und liebevolle Beziehungen zu leben.

Dazu möchte ich dich zu einer kleinen Übung auffordern. Nimm dir einen Stuhl und eine Schnur oder ein Seil. Am besten wäre ein dickeres Seil, schau was du zur Verfügung hast. Lege das Seil kreisförmig um deinen Stuhl, in dem Abstand der sich für dich gut anfühlt, auf den Boden. Nun nimm auf dem Stuhl Platz und achte auf dein Körpergefühl und deine Stimmung. Bist du angespannt oder entspannt? Fühlst du dich wohl und sicher? Wie ist dein Atem? Ist er eher oberflächlich oder hast du genug Raum, um tief in den Bauch zu atmen und dich auszubreiten? Hast du dir genug Raum genommen oder möchtest du den Kreis vergrössern? Nimm dir so viel Raum, wie du jetzt gerade benötigst.

Wenn du deine Arme und Beine von dir streckst, sollte der Raum gross genug sein, dass du ganz Platz darin hast. Ist dir dies noch zu gross, mach ihn kleiner, es soll sich für dich gut anfühlen. Nun stell beide Füsse fest auf den Boden, am effektivsten ist es, wenn du keine Schuhe trägst. Spürst du die Beschaffenheit des Bodens, wie deine Füsse vom Boden getragen werden? Du stehst auf festem Untergrund, wirst getragen und dies schenkt dir Halt.

Geniesse dieses gute Gefühl, du kommst somit auch weg von schlechten Gedanken, sobald du dich auf deinen Körper konzentrierst und bist ganz in der Gegenwart. Spüre auch wie du auf dem Stuhl sitzt, mach es dir so bequem wie möglich und schau dir deine Grenze an. Diese Grenze trennt dich nicht von andern Menschen, sie tut dir gut. Sie hilft dir zu erkennen, wieviel Raum du im Leben benötigst und wie weit du Menschen an dich heranlassen möchtest. Dazu werden wir eine wertvolle Übung beim nächsten Termin machen.



Diese Grenze die du dir gelegt hast, beschränkt sich nicht auf den heutigen Tag und diesen Moment. Immer wenn du in Situationen kommst, die dir Angst machen oder dich verunsichern, stelle dir diese Grenze vor. Sie darf auch eine andere Form haben, vielleicht stellst du dir einen Lichtstrahl um dich herum vor. Nimm das, was sich für dich gut anfühlt und trage diese Grenze bei dir, damit du dir genug Platz gönnst im Leben.

Ist dir die Übung leichtgefallen? Wie geht's du mit deiner Grenze um? Darfst du eine haben? Oder fühlst du dich unwohl dabei, dass sie geschlossen ist? Bedeutet sie Freiheit für dich oder fühlt es sich wie eine Trennung von deinen Lieben an?

Schreib dir alles in dein Notizbuch und nimm es nächstes Mal mit. Es gibt keine falschen Antworten, schreib das auf, was für dich stimmt.

Ist es wahr, was andere über mich denken?

Prüfe stets alles, was andere über dich sagen oder denken. Fühlt es sich gut und richtig an für dich? Übernimm nie die Gedanken anderer Menschen, sie haben ihre eigene Geschichte. Konzentriere dich hierbei auf dich. Das beste Instrument das du hierfür hast, ist dein Körper. Du spürst, was für dich stimmt und was nicht. Achte das nächste Mal darauf, wie du dich fühlst, wenn jemand etwas zu dir sagt. Bist du angespannt, spürst du einen Druck auf der Brust oder fühlst du dich einfach unwohl?

Dies sind Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Entweder stimmt es nicht, was die Person zu dir sagt oder du möchtest selbst nicht, dass es so ist.

In deinem Innern kennst du die Wahrheit. Vergiss dabei nicht, dass du es selbst in der Hand hast, Schritt für Schritt Veränderungen vorzunehmen. Es kann sein, dass ein negativer Glaubenssatz dahintersteht und du weißt nun, dass du diese Sätze umwandeln kannst. Du kannst den schlechten Satz entsorgen. Lass etwas Positives und Erbauendes daraus entstehen.



Ganz wichtig, niemand ist perfekt und das ist auch gut so. Entscheide dich dazu, dass du Fehler machen darfst. Sie gehören dazu und sind die besten Lehrmeister, wenn es um deine Entwicklung geht. Wenn alles toll und perfekt läuft, ist das Leben nicht nur langweilig, es bietet dir auch nicht die Chance dich weiterzuentwickeln und dein bestes Ich zu werden. Du bist auf dieser Welt mit einer Aufgabe, diese wirst du früher oder später finden. Sei so entspannt wie möglich auf dem Weg dorthin. Die Menschen reden so oder so, gehe in Ruhe deinen Weg und wenn du eine falsche Richtung genommen hast, schlage einen neuen Weg ein.

Wie erschaffe ich mir Stabilität

Du hast bis hierhin ganz tolle Arbeit geleistet und viel für dein Wohlbefinden getan. Ich hoffe du bist mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir und den Aufgaben. Ich weiss, in dieser Phase gab es viele davon. Und vielleicht sind die Übungen noch schwer für dich umzusetzen, dies wäre völlig normal. Doch sie sollen dich unterstützen. In unserem Körper haben wir ganz viel Wissen abgespeichert, es ist nicht nur in unserem Kopf, sondern in allen Zellen unseres Körpers. Indem du auf dich und deinen Körper achtest, machst du dir selbst ein grosses Geschenk.

Möchtest du wissen, wie du stabil bleiben kannst? Hierzu kommt nochmals eine kleine Übung. Bitte mache die Übungen mindestens zwei- bis dreimal, um sie auszuprobieren und wende das für dich an, dass sich am besten anfühlt und was du gut in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Übung ist ganz leicht durchzuführen und sie hilft dir Stabilität in dein Leben zu bringen, immer wenn du sie durchführst. Es ist eine Übung, die dir Sicherheit gibt und dich stärkt.

Stehe hierfür hüftbreit auf den Boden. Schliesse deine Augen und spüre den Boden unter deinen Füßen. Du wirst getragen. Im Moment brauchst du nichts zu tun, entspanne deinen Körper und lass alle Anspannung los. Du kannst, wenn du möchtest deine Hände leicht schütteln, um den Rest der Anspannung loszulassen. Spüre wie all der Druck und die Spannung aus deinem Körper weicht.



Stelle dir nun vor wie aus deinen Füßen grosse, tiefe und starke Wurzeln wachsen, wie aus einem mächtigen Baum. Sie reichen tief in den Boden hinein und schenken dir Stabilität und Sicherheit. Spürst du wie der Boden dich trägt? So kann dich nichts so schnell umhauen. Bleibe noch einige Momente in dieser Position und genieße das gute Gefühl, dass du dir jederzeit wiedergeben kannst, wenn du von Unsicherheit überrollt wirst und deine Gedanken sich im Kreis drehen. Dann kannst du zurück zu deinen Wurzeln kommen und dich sicher fühlen.

Öffne nun deine Augen. Schreibe wieder auf, was diese Übung in dir ausgelöst hat und wie du dich jetzt fühlst.

Wie fühlt sich dein Körper an, welche Gedanken hast du?

Kannst du dir vorstellen, die Übung in Situationen zu wiederholen, in denen du mehr Stabilität und Sicherheit brauchst?

Hast du an etwas gedacht oder konntest du dich vollkommen auf dich und deinen Körper konzentrieren?

Fühlst du dich entspannt, ruhig und sicher?

Ich hoffe, die Übung hat dir gutgetan und du fühlst dich entspannt und sicher.



Bitte mache jetzt Folgendes:

- 1. Such dir nun eine Übung aus, bei der du dich wohl gefühlt hast und die dir Sicherheit schenkte. Entweder die Übung mit dem Seil um den Stuhl oder die Verwurzelungsübung.*
- 2. Mach diese ausgewählte Übung jeden Morgen nach dem Aufstehen, es ist ganz wichtig, dass du dies tust. Du wirst einen Unterschied bezüglich deiner Selbstsicherheit bemerken und es wird dir helfen, bei dir und deinen Bedürfnissen zu bleiben.*
- 3. Nimm die Notizen, welche du zu den Übungen gemacht hast, zum nächsten Termin mit.*