

MUTMACH- CHALLENGE

7 kraftvolle Schritte zu Deinem Neubeginn



7 Videoimpulse

Tägliche Impulse und Tipps,
damit Du für Deinen
Wunschleben gut
vorbereitet bist

Worksheet

Tägliches Material zum
Durcharbeiten und
Erforschen Deines Lebens

Bonusmaterial

Experten verraten ihr
Erfolgsgeheimnis.
Gratis-EBook als Geschenk
Supergutes Angebot zur
energetischen Unterstützung

Powered by Sandra Spinnraths - von Herz zu Herz

Was Dir hilft, damit Deine inneren Anteile sich einigen



Zusammengefasst:

- Bestandsaufnahme
- Wohin soll die Reise gehen
- Wie schätze ich meine Lebensbereiche ein

Jeder von uns hat ein „inneres Team“, welches uns manchmal ganz gehörig dazwischenfunken kann. Hiermit meine ich die inneren Zweifler, Kritiker, Angsteinjager, Spaßbremsen & Co. Aber auch die Stimmen in Dir, die den Funken in Dir schüren möchten. Die Hoffnungsvolle, die Abenteuerlustige, die liebende oder die Stimme der Sehnsucht nach etwas größerem. Die Mutige. Die realistische. Die Träumerin.

Wenn Du Deinem inneren Team lauschst, kann das viel Aufschluss darüber bringen, was Dich abhält und was Dir helfen kann, Deinen Weg zu finden und dann auch zu gehen. Ein Zwiegespräch kann z. B. so aussehen:

Frau Macherin möchte etwas in ihrem Leben ändern und hat es satt, auf der Ersatzbank zu sitzen. Sie möchte über sich hinaus wachsen und das Leben richtig rocken.

Madame Zweifel erhebt direkt Einspruch und meint, dass das viel zu anstrengend ist. Und zu alt dafür bist Du ja auch schon. Wieso etwas ändern, wenn es gerade doch so bequem ist. **Frau Angst** stimmt feste nickend zu. Was, wenn Du die falsche Entscheidung triffst und damit auf die Nase fällst? Du könntest dann ganz alleine dastehen und niemand hat Dich mehr lieb. Oder schlimmer noch, Du entscheidest Dich dafür, etwas ganz neues auszuprobieren und landest letztendlich unter der Brücke! Nieceemals darfst Du Deine Komfortzone verlassen! Viel zu gefährlich!

Was für ein Käse, schimpft daraufhin die **Mutige**. Was soll schon schlimmstenfalls passieren? Und wer sich nicht für Dich freut, dass Du vom Leben mehr möchtest und glücklich sein willst, der ist auch nicht wirklich Dein Freund. Also los, wage den Schritt! Wenn Du alt und grau bist, willst Du doch nicht sagen müssen „Ich hab mich immer sicher gefühlt, aber glücklich war ich nicht“.

Frau Spaßverderberin schaut dämlich aus der Wäsche und denkt sich „Die Mutige schon wieder. Was weiß die schon vom wahren Leben“. Die sieht ja nur den Spaß und hat wohl ganz vergessen, dass das Leben echt schwer sein kann. Da bin ich lieber vorsichtig.

Das letzte Wort hat dann aber doch die **Abenteurerin**. Sie hat sich den ganzen Dialog in Ruhe angehört und sagt nun aus ganzem Herzen: „Mädchen. Geh raus und tu etwas für Dich! Liebst Du Dich so wenig, dass Du lieber auf der Ersatzbank sitzt? Ich weiß doch, dass Du schon lange davon träumst, nach Bali auszuwandern oder eine Bergtour durch die Dolomiten zu machen. Fang doch einfach klein an. Mach den Klettersteig am Boppard und schnupper mal rein, wie es sich anfühlt, die Freiheit zu spüren. Fahre doch nach Bali in Urlaub und schau Dich um. Genieße die Mentalität und frage Menschen, die schon das erreicht haben, was Du Dir wünschst. Nichts kann passieren. Du darfst in so kleinen Schritten gehen, wie es sich für Dich sicher anfühlt. Aber um Gottes Willen, geh jetzt einfach!

Übung: Arbeit mit dem inneren Team

Der Mensch ist mit sich selbst nicht immer ein Herz und eine Seele. (F. Schulz v. Thun)

Schulz von Thun hat das Konzept des inneren Teams entwickelt.

Es kann sehr bereichernd sein, sich darauf einzulassen, Deine inneren Stimmen anzuhören.

Wenn Du eine Entscheidung triffst, die Dein Leben maßgeblich beeinflussen kann, dann laufen unbewusst die verschiedensten Gedankenszenarien ab.

Erfahrungsgemäß lassen sie sich in vier Grundmuster ordnen, treten aber auch als Mischformen auf:

Ich bin blockiert

Ich bin gelähmt

Ich bin verwirrt

Ich bin überwältigt

Wenn Du nun in Dich hineinhörst und das innere Team wahrnimmst kannst Du wie folgt vorgehen:

1. Wer spricht gerade?

Welche einzelnen Wortmeldungen gibt es? Wie könnte man sie einordnen?

z. B. Wortmeldungen vom Skeptiker, Angsthase, Perfektionisten, Draufgänger,...

2. Was sagen die einzelnen Stimmen?

Der Dialog der einzelnen Stimmen kann sehr facettenreich sein. Ein Beispiel hierzu:

Skeptiker: Ob es richtig wohl richtig ist, mich jetzt um mich zu kümmern? Bisher hab ich immer erst an die anderen gedacht, was sagen die dazu dann wohl?

Draufgänger: Jetzt mach Dir mal nicht ins Hemd. Die anderen sind sich doch auch selbst die nächsten. Dann darfst Du das genauso.

Angsthase: Das ist aber einfach zu viel Stress für mich. Ich kann jetzt schon nicht schlafen und bekomme Schweißausbrüche wenn ich nur daran denke.

Neugieriger: Ich für meinen Teil möchte aber gern die Erfahrung machen. Ich hab mir schon so lange gewünscht, mehr zu unternehmen und etwas von der Welt zu sehen. Ist doch schön, dieser Nervenkitzel des Neuen.

Perfektionist: na, dann sieh mal zu dass Du Dich gut vorbereitest. Gerade bei einer solchen Lebensplanung sollte Dir kein Fehler unterlaufen.

Finanzminister: Ja, und wenn ich schon so viel Zeit investiert hab, soll auch was dabei rausspringen.

Dogmatiker: Du brauchst mehr Disziplin. Sein nicht so verklemmt sondern konzentrier Dich endlich!

3. Wie können die einzelnen Stimmen in Austausch treten?

Zum Verdeutlichen folgt ein Beispiel, wie die Stimmen in Austausch treten könnten.

Der Angsthase zum Dogmatiker: Gib mir doch einen Rat zu meiner Ängstlichkeit, damit ich mich endlich aufraffen kann.

Dogmatiker: Mir fällt dazu ein, dass Du wieder anfangen könntest zu meditieren. Das hat Dir doch früher zu mehr Gelassenheit verholfen. Außerdem gibt es echt schlimmeres als das was Du jetzt als Problem bezeichnest. Du steigerst Dich da zu sehr rein.

Angsthase: mir ist das aber alles zu viel. Ich fühl mich total überfordert.

Finanzminister: Aber wie soll ich das denn alles finanzieren?

...

...

4. Wie können Lösungen oder Teillösungen aussehen?

Auf der Lösungssuche stehen zu Beginn ganz gezielte Fragen an die einzelnen Stimmen:

Angsthase: welche Entlastungen bräuchtest Du, um den Stress zu reduzieren?

Finanzminister: Gibt es neben dem Geld noch eine persönliche Bereicherung, für die es sich lohnen könnte?

Dogmatiker: wo könntest Du loslassen?

Perfektionist: Wäre es gut für Dich, nicht alles ganz so perfekt machen zu wollen und welche Freiheiten hättest Du dadurch?

Neugieriger: Könntest Du die anderen anstecken mit Deinem Mut zum Risiko?

Skeptiker: Wie könntest Du Deine Skepsis ablegen? Welche Ressourcen brauchst Du dafür?

Draufgänger: In welcher Situation hast Du schon den Mut gezeigt, der Dir jetzt helfen könnte?

5. Wie komme ich zu einer stimmigen Integration?

Eine vollständige Einigung der verschiedenen Stimmen gelingt selten. Jedoch ist es auch wichtiger, ein respektvolles inneres Klima und Wertschätzung zu erreichen, bei der jede Stimme gehört wird. Meist kommen die Gedanken nicht in so guter Reihenfolge auf wie im Beispiel erläutert.

Es ist daher ratsam, Dir Zeit zu nehmen und im stillen Kämmerlein einmal alles niederzuschreiben zum Dialog, den Du in Dir wahrnimmst.

Ein Beispiel einer Einigung wäre:

Der Angsthase steckt zurück und überlässt dem Neugierigen die Führung, vom Dogmatiker mit Disziplin unterstützt. Und der Draufgänger kümmert sich um den Skeptiker, der ein wenig mehr aus sich heraus gehen sollte, während der Skeptiker den Draufgänger in dem Maße bremst, wie es ein gesundes Verhalten verlangt.

Impuls zur Unterstützung

Lernen anders zu denken

Du hast sicherlich schon oft gelesen oder gehört, dass Deine Gedanken Deine Realität beeinflussen. Das Gesetz der Anziehung und das Resonanzprinzip sind in der Tat sehr starke Indikatoren dafür, wie Dein Leben sich entwickeln darf.

Ein bewusstes Wahrnehmen Deiner Gedanken ist daher sinnvoll, um zu erforschen, wo Du negativ oder zweifelnd durch die Welt gehst. Nimm Dir also auch hier Zeit, um ein, zwei Tage darauf zu achten, welcher Qualität Deine Gedanken sind. Diese dann in positivere Bahnen zu lenken bewirkt schon so so viel.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Deine Gedanken tragen zu Deiner Lebensqualität bei
- Unangemessene Gedanken leiten Dich fehl und stören die Wahrnehmung Deiner selbst oder Deiner Umstände
- Negative Anteile können als Gewohnheit enden und Deine Gedanken nicht nur unvorteilhaft beeinflussen, sondern Dich auch in einer Opferhaltung verharren lassen
- Angst und Zweifel sowie undienliches Denken können durch eine Neuausrichtung harmonisiert werden

Du bestehst, genau wie jeder andere Mensch hier auf der Erde auch, aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen. Diese sind ganz individuell und natürlich. Jeder von uns hat viele Facetten und eine ganz eigene Geschichte. Sei Dir immer bewusst, dass auch hinter einer bisher gelebten Opfermentalität oder einer pessimistischen, ängstlichen Haltung immer eine positive Absicht steckt. Irgendetwas hast Du bisher aus diesem Verhalten gezogen. Sei es Aufmerksamkeit, dem sich Drücken können vor Selbstverantwortung oder dem Hang, sich zu verstecken nachgeben zu können. Unser Ego möchte uns einerseits schützen, andererseits steht es aber auch gar nicht auf Veränderung. Daher wird es alles dafür tun, dass Du auf gar keinen Fall von Deinem aktuellen Status abweichst.

Da Du Dich aber nun dafür entschieden hast, genau das zu tun, wird es sicherlich das eine oder andere Mal Herausforderungen zu meistern geben. Habe daher immer Deine Vision, Dein Ziel vor Augen. Denn das wirst Du erreichen, wenn Du den Mut hast, dem Ego zu widerstehen und Dein Leben in die Hand zu nehmen. Sei auf jeden Fall immer wohlwollend Dir selbst gegenüber. Verurteile Dich nicht, wenn Du merkst, dass Du in alte Muster verfällst. Du darfst das und es ist ganz natürlich. Jeder durchläuft solche Phasen.

Im NLP gibt es das sogenannte Reframing. Dies bedeutet, dass eine negative Aussage kreativ umgedeutet wird. Durch die positivere Auslegung wird gleich das Gefühl, welches den Gedanken begleitet, besser.

Ein Beispiel hierfür ist:

„Ich bin überfordert damit, mir ein besseres Leben vorzustellen“

Umformuliert kannst Du auch sagen:

„Ich freue mich über die Herausforderung, die vor mir liegt. Es ist spannend, neue Wege zu probieren.“

Oder

„Ich habe Angst, dass mein Leben mir entgleitet und ich es nicht mehr im Griff habe“

Umformuliert kann es heißen: „Es ist ein ganz neues Gefühl, mal nicht alles unter Kontrolle zu haben. Ich lasse mich vom Leben leiten und freue mich auf das, was ich erhalten werde“.

Probiere es aus 😊

Übung

Eigene Gefühlszustände schnell verändern



Wir werden stark von unseren inneren Gefühlszuständen beeinflusst. Wenn wir in einem ausgeglichenen Zustand sind, können wir auf Dinge und Situationen ganz anders reagieren. Mit dieser Übung wird Dein limbisches System angesprochen.

Am schnellsten kannst Du Deinen Zustand verändern, indem Du Deine Körperhaltung veränderst. Wenn Du in

einem unangenehmen Zustand bist, ängstliche Gedanken hast oder in einem fiesem Gedankenkarussell feststeckst, stehe auf, strecke Deine Arme in den Himmel, leg ein Lächeln auf und sage „Was ist das heute für ein beschissener Tag, wäre ich mal im Bett geblieben, verdammte Kacke“. Oder so ähnlich ;)

Vielleicht musst Du direkt schmunzeln, weil es sich so absurd anfühlt, einen solchen Satz mit einem Lächeln zu sagen. Dein Gehirn kann das Lächeln einfach nicht mit schlechten Zuständen in Verbindung bringen.

Jetzt mach mal die Gegenprobe und lass die Schultern hängen, guck nach unten und lass Dich so richtig hängen. Jetzt sage „Was für ein super Tag, ich könnte die Welt umarmen“.

Geht nicht, oder?

Genau wie die enthusiastische Haltung vorher kannst Du auch mit hängenden Schultern kein gutes Gefühl erzeugen.

Das ist, wie ich finde, ein enorm nützliches Tool, um gute Zustände zu erreichen. Den Körper einzusetzen hilft immer. Auch, wenn die Situation immer noch doof ist, kannst Du mit dieser Übung eine „So tun als ob“ Situation erschaffen, die Dir sicher hilft, Dich besser zu fühlen und mehr Energie haben.

Wenn Du Dich selbstbewusst fühlen möchtest, dann bewege Dich auch so. Trete fest und bestimmt auf, habe eine feste Stimme. Lächle, auch wenn Dir nicht danach zumute ist. Veräppel Dich sozusagen selbst ein wenig, wemns hilft, dann ist es ganz wunderbar.

Na, was sagst Du? Ist das nicht toll? Du hast es geschafft! Du hast angefangen und Dir so eine Basis geschaffen für Deinen Weg. Natürlich kann die Challenge nur einen kleinen Teil dessen abdecken, was es zu wissen und zu entdecken gibt. Sie ist aber als Fundament super geeignet und bietet Dir eine Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu sein, die sich auch auf den Weg gemacht haben.

Denn gemeinsam läuft es sich schöner. Gemeinsam macht Wachstum mehr Spaß.



Ich freue mich von Herzen, Dich begleiten zu dürfen. Alles Liebe,

Bilder designed mit canva.com

Freepix: bullseye-perfect-shot, make your dreams come true, angry-woman-screaming, pretty-woman-angry-holding-a-clock, happy-girl-holding-cardboard-boxes

Respektiere das Copyright.

Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verbreitet, vervielfältigt oder verarbeitet werden.

Dieses E-Book ist ein Praxis-Ratgeber. Es basiert auf zum einen auf theoretische Wissen. Aber auch meine Erfahrung und das eigene ausprobieren machen es zu dem, was es ist.