

Erkenne deinen Spiegel im Spiegel!

Spürst du was in dir schlummert?
Was konntest du besonders gut und
hast es nur vergessen?
Was waren die Dinge, bei denen du
die Zeit vergessen hast?



Aus den letzten Monaten kennst du deine Kraftquellen, deine Rollen im Leben und die Prägungen, die dich steuern. Jetzt ist es an der Zeit, dass du dich neu kennenlernst!

Der Frühling entspricht dem Erwachen des Kindes zum jungen Erwachsenen. Vielleicht kannst du dich noch an deine Phase zwischen Pubertät und Erwachsenen sein erinnern?

Keine leichte Zeit, oder? Das Spannungsfeld zwischen den Botschaften von außen, den gesellschaftlichen Normen und den eigenen, inneren Bedürfnissen spüren wir gerade in Veränderungsprozessen sehr deutlich.

Wenn wir heute in den Spiegel schauen, dann fällt es uns manchmal schwer zu glauben, dass wir einmal dieses Kind waren, das wir auf alten Fotos sehen.

Versuche wieder, dich diesem Kind zu öffnen. Mit der Leichtigkeit und dem Spielerischen, das dein Verstand irgendwann unterdrückt hat. Es ist dennoch immer ein Teil von dir und dein großes Kapital. Denn hier bist du positiv, kreativ, ein bisschen verrückt, lebensbejahend, liebenswert und willst wachsen und dich entwickeln.

Nimm dir ein wenig Zeit und schau zurück in deine Vergangenheit. Vielleicht hast du ja noch ein altes Tagebuch, Fotografien oder deine Lieblings-Playlist mit den Songs, die dir etwas bedeuten oder etwas in dir hervorrufen. Blätter einfach mal durch.

Wenn du auf deiner Playlist ein super Song hast, dann Tanze. Im Tanz verlieren wir den Bezug zur Realität. Hier geht es nicht um Größe und Erfolg, ums Richtig machen oder gut aussehen. Schließe die Augen und dein Körper beginnt, sich ganz intuitiv zu bewegen. Es ist wie nach Hause kommen.



Das Resonanzprinzip annehmen und achten



Ich möchte dich zusätzlich noch zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen.

Alles, was dir im Laufe eines Tages passiert, hat direkt mit dir selbst zu tun. "So, wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück" - und ja, wir rufen täglich, jeden Moment in die Welt hinaus: mit unseren Gefühlen, Gedanken, Verhaltensweisen - unserer inneren Haltung.

Ob es uns bewusst ist oder nicht, die Welt ruft zurück - gibt uns Antwort. Sie bezieht sich auf das, was wir hinausgeben und auf das was wir auch lassen. Wie oft versuchen wir, unsere Verantwortung nach außen abzugeben. Statt bei uns selbst zu bleiben, versuchen wir, den anderen ändern zu wollen, oder Schuldige zu suchen und somit Fehler oder Defizite auf andere zu projizieren. Gerade dann, wenn wir uns nicht wirklich gesehen fühlen, neigen wir zu der Annahme, der andere sei schuld daran. In solchen emotionalen Momenten ist es schwierig in der eigenen Betrachtung klar zu bleiben.

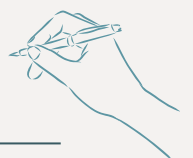
Wir kommen nicht umhin, uns immer wieder die Frage zu stellen, wie wir uns selbst immer feiner, stimmiger und aufrichtiger ausrichten können, um wir selbst und authentisch zu sein.

Achtsamer Tagesablauf!

- 1 Durchlaufe deinen Tag. Nutze dazu eine Zeitschiene auf dem Arbeitsblatt.
Durchwandere nun diese Zeitschiene und überprüfe mit deinem ganzen System – Körper, Herz, Verstand und Seele – welchen Eindruck du von deiner bisherigen Verhaltensweise erhältst. Wie erlebst du deinen Tag? Achte auf deine Stimmungen, Gedanken und Befindlichkeiten. Notiere deine Eindrücke, in Stichworten, links neben dem entsprechenden Tagesabschnitten.
- 2 Frage dich nun: Wie wirken meine Haltung und Stimmung auf mich und auch auf andere? Unterstützt sie mich in meinem Selbstwert, meiner Gesundheit, meinem Beziehungs- und Kommunikationsverhalten?
Frage dich: Welche Reaktionen erzeuge ich in meinem Umfeld?
Was bewirkst du durch deine Stimmungen, deinen Ausdruck oder deine Körpersprache?
- 3 Ursache und Wirkung – gehe nun in deine Selbstverantwortung, wo kannst oder möchtest du deine Handlungsweise anpassen. Notiere nun deine Erkenntnisse, wieder in Stichworten, rechts neben deiner Zeitschiene.
- 4 Kreiere dir einen Tagesablauf, der dir Sicherheit gibt und dich stärkt. Was dir bisher gut gelungen ist, das verstärkst du. Und was möchtest du klar verändern, um dich in eine neue Grundhaltung zu bringen? Die Umgestaltung deines Tagesablaufs ist dein Einstieg in eine bewusste und kraftvollere Selbststeuerung.

Es ist eine Kunst, die eigenen Sonne auch in schwierigen Situationen täglich neu zum Strahlen zu bringen. Es hilft enorm, wenn du dir im Alltag selbst viele kleine Oasen schaffst, in denen du Wärme, Licht und Liebe erfährst. Nutze deinen äußeren Umbruch für einen bewusst gestalteten inneren Aufbruch.

Es ist dein Tag!



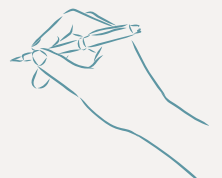
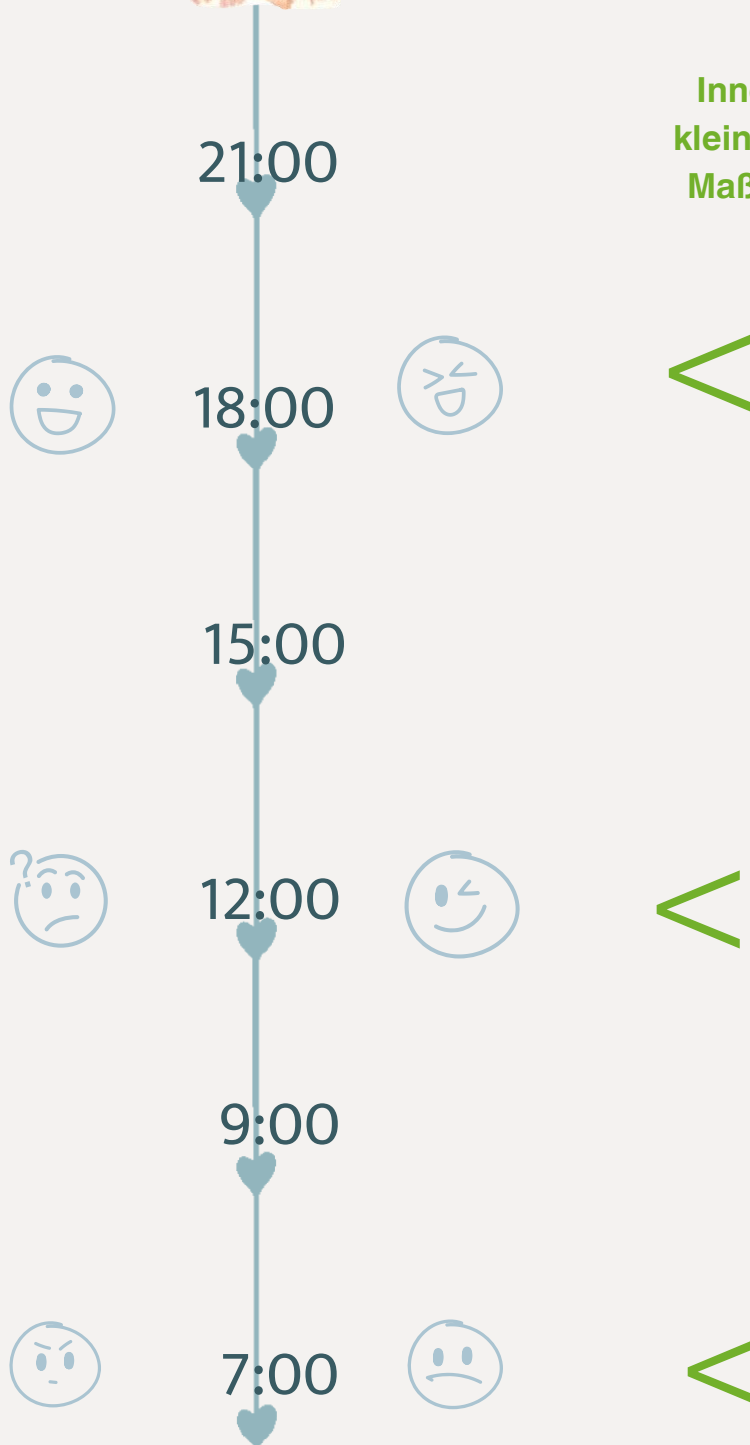
Dein Reflexionstag

Eigene Haltung,
Stimmung,
Erwartung
IST-Analyse



Wirkung nach außen,
Resonanz
Wunsch

Innehalten,
kleine Pausen
Maßnahme?



Eigene Haltung, Stimmung,
Erwartung
IST-Analyse

Wirkung nach außen,
Resonanz
Wunsch

Zeit



Dein Reflexionstag

