
WORKBOOK

she
power



VORWORT

Meine Botschaft

Danke, dass Du Dir Zeit für Dich schenkst und ich Dich auf Deinem Weg begleiten darf. Du hast vermutlich meinen Kurs gebucht, weil du unzufrieden und vielleicht auch unglücklich mit Deiner Situation bist. Geht es Dir vielleicht auch so, dass Du nach außen eigentlich alles hast, eine tolle Familie, tolle Freunde, keine großen finanziellen Sorgen und trotzdem bist Du nicht wirklich glücklich? Und dann fühlst Du Dich gleich noch schlechter, weil Du doch anscheinend alles hast und glücklich sein müsstest? Ständig bist Du gestresst und läufst der Zeit hinterher. Der Tag besteht irgendwie nur noch aus Verpflichtungen und Du funktionierst hauptsächlich. Von Glücksgefühlen und Ausgelassenheit kann da kaum die Rede sein.

So ging es mir auch noch vor ein paar Jahren. Bis es mir gesundheitlich so schlecht ging, dass ich etwas ändern musste. Und mir wurde klar, dass NUR ICH diese Situation ändern kann und dass es an mir liegt, ob es zu einer Veränderung kommt. Glücklicherweise habe ich es geschafft. Obwohl sich nach außen nichts geändert hat, hat sich alles für mich geändert. Ich habe eine neu entdeckte Leichtigkeit, eine Lebensfreude und einen Erfolg gefunden, den ich mir vorher nicht hätte

vorstellen können. Ich möchte Dir unbedingt die Tools an die Hand geben, die mein Leben so viel reichhaltiger gemacht haben. Diese Tools haben es geschafft, dass ich mich liebenswert fühle und mich endlich selber mag, wie ich bin. „unperfekt ist perfekt“. Das hat keine Psychotherapie, kein Coaching und nicht das Lesen von zahlreicher Literatur über die letzten 10 Jahre geschafft.

Ich weiß, dass das auch für Dich möglich ist. Du musst nur wirklich gewillt sein, Deine Situation zu verändern, offen für Veränderungen sein und Geduld mit Dir selber haben. Es ist ein stetiger Prozess, der sich erst einprägen muss. Das passiert nicht von heute auf morgen und es gibt dafür auch keine Wunderpille. Es gibt aber Dich und Dein starker Wille, ein zutiefst glücklicher und zufriedener Mensch zu sein. Ich verspreche Dir, Deine Anstrengungen werden sich lohnen. Du hast Dein Leben selbst in der Hand. Sei Du selbst die Veränderung. Warte nicht länger. Ich werde Dir keine Vorschriften machen. Ich möchte Dir lediglich eine Hilfestellung zur Selbsthilfe geben. Du darfst gespannt sein.

Deine Katharina

EINFÜHRUNG WORKBOOK

Änderungen passieren hauptsächlich im Innern. Du kannst noch so viel Wissen, aber es dennoch nicht fühlen. Gewohnheiten beeinflussen Dein Leben, sei es positiv oder auch negativ, bewusst oder unbewusst. Über 90% Deiner Entscheidungen triffst du nämlich unbewusst. Wusstest Du das? Deswegen ist es wichtig, dass Du Dein Unterbewusstsein aktivierst und mit ihm arbeitest. Nur so kannst du negative bzw. ungünstige Gewohnheiten in positive umprogrammieren.

Das heißt zum einen, dass Du Deine Gewohnheiten genau kennen musst, um sie bei Bedarf anzupassen. Zum anderen heißt es auch, mit mentalen Training Dein Unterbewusstsein zu erreichen. Schritt für Schritt bringst Du Dich selber zum Erfolg. Mentales Training funktioniert nicht nur bei Leistungssportlern, sondern vor allem auch für Dich. Gemeinsam erwecken wir Dein echtes ICH. Das ICH, das schon in dir steckt. Aktiv bringen wir Dein ICH jeden Tag, jeden Moment mit einfachen Tools ans Licht. Dein Leben wird leichter, bunter und glücklicher sein.

In jedem Kapitel, das Dich erwartet, bekommst Du Übungen, um Deine Situation zu reflektieren, Dein Denkverhalten festzustellen und bei Bedarf umprogrammieren. Zusätzlich erwarten Dich immer zum Thema passende mentale Audios, die Du möglichst täglich hören sollst. Diese Audios unterstützen Dich, Dein Unterbewusstsein zu aktivieren und Dich in die richtige Richtung zu lenken. Nutze diese Audios unbedingt und regel-

mäßig. Es wird sich am Anfang komisch für Dich anfühlen und manchmal wirst Du denken „das kann nicht funktionieren. Das glaube ich nicht“. Genau dann ist es besonders wichtig, Dein Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Dein Unterbewusstsein lernt am besten durch Visualisierung, Gefühlen und Wiederholungen. Vertrau mir. Es ist wichtiger täglich ein paar Minuten zu investieren, als 1-2 Mal die Woche eine Stunde. Es ist ähnlich wie beim Muskelaufbau. Muskeln wachsen nur dann, wenn Du stetig diese trainierst. Bei einigen geht es schnell, bei einigen etwas langsamer, aber alle müssen regelmäßig für einen gewissen Erfolg trainieren. Das haben alle gemeinsam.

Es gibt Audios für unterschiedliche Situationen. Sehe selbst, welche am besten für Dich funktionieren oder wonach Dir gerade ist.

Audios gibt es...

- zum Aufwachen
- wenn Du aktiv bist (Laufen, Putzen, Kochen,..)
- zum Entspannen
- zum Einschlafen

Dein Unterbewusstsein nimmt mehr auf, als Du denkst. z.B. solltest Du beim Audio einschlafen, ist das kein Problem. Dein bewusster Verstand ist zwar ausgeschaltet, aber Dein Unterbewusstsein nimmt trotzdem die gesagten Worte auf.

Für jedes Kapitel hast Du 1-2 Wochen Zeit für die Bearbeitung. Das Programm ist befristet, damit Du ins Tun kommst. Es ist auch so aufgebaut, dass Du es in Deinem Alltag und auch auf Reisen absolvieren kannst.

Solltest Du Fragen haben, bitte schreib unser Service Hotline. Du erhältst schnellstmöglich eine Antwort.

Ansonsten kannst Du Dich auch jederzeit in der Community austauschen. Meld Dich mit dem von uns gegebenen Passwort bei Facebook an. Sich gegenseitig zu unterstützen verhilft Dir bei Deinem Erfolg. Lass uns Beginnen!

Übersicht: Wie funktioniert der Online Kurs



1. Videos anschauen.

Zu jedem Kapitel gibt es verschiedene Videos im Onlinebereich zur Erklärung und Anleitung.



2. Workbook bearbeiten

Parallel zu meinen Videos arbeitest Du mit dem Workbook. Es hilft Dir dabei, die einzelnen Themen für Dich durcharbeiten, wichtige Erkenntnisse festzuhalten und tiefer zu verinnerlichen.



3. Audios hören

Die Audios sind ein wesentlicher Bestandteil des Programms. Höre möglichst täglich mindestens ein Audio, um die Inhalte der einzelnen Themen in Dein Unterbewusstsein zu bekommen.



4. Hilfecenter fragen

Bei Fragen steht Dir mein Hilfe-center online oder telefonisch zu Verfügung.



5. Beobachten und üben

Vertraue dem Prozess, beobachte Dich selber und übe täglich Dein neu gewonnenes Wissen.



6. Community zum Austausch

Tausche Dich im Mitgliederbereich mit anderen Teilnehmern aus und teile Deine Erfahrungen

A sunset over a lake with a boat on the left and the word 'She' written in white cursive in the center.

She

„IST-SITUATION“ WIE ZUFRIEDEN BIST DU?

Unsere größte Entschuldigung, dass wir nichts für uns tun oder an uns arbeiten ist, dass wir doch keine Zeit haben. Wir müssen zur Arbeit, wir müssen für die Kinder sorgen, für die Einkäufe, für den Partner, müssen noch möglichst fit bleiben und Sport machen. Wann soll da noch Zeit für Selbstreflexion und die Arbeit mit dem inneren Selbst sein. Keine Chance. Wir sind so damit beschäftigt, beschäftigt zu sein, dass wir den Überblick, das wahre Ganze aus den Augen verloren haben. Wir sind einfach im Hamster-rad gefangen. Verständlich. Wir glauben, andere Dinge haben mehr Priorität als unsere innere Entwicklung. Die kann warten. Warten? Stimmt das wirklich? Die Folge ist doch, dass wir immer mehr in Stress geraten, von einem Termin zum anderen jagen und am Ende weniger leisten, da wir so fertig und müde sind. Am Ende werden wir

krank und werden somit gezwungen innezuhalten. So erging es mir. Am Anfang konnte ich noch gut die Symptome bekämpfen und eine Lösung für die Probleme finden. Das ging ein paar Jahre ganz gut. Dann aber musste ich mir eingestehen, dass ich keine Lösung für das Problem benötige, sondern herausfinden muss wieso das Problem überhaupt entstanden ist. Und das geht nur, wenn wir uns mit unserem Selbst beschäftigen und uns selber mal Priorität einräumen. Dazu bitte ich Dich. Erlaube Dir, mehr Zeit für Dich zu nehmen. Es lohnt sich. Deine Familie, Deine Arbeit und vor allem Du selbst wirst so davon profitieren. Das kann ich Dir versprechen.

Es ist von großer Bedeutung, dass Du Deine jetzige Situation genau reflektierst und 100 Prozent ehrlich zu Dir bist. Nur dann ist es möglich, Deine Situation zu verändern.



1. Selbstverpflichtungserklärung

Ich möchte, dass Du Dir selber ein Versprechen gibst. Du bist es wert und hast diese Reise verdient. Also verpflichte Dich bitte in Deinem Interesse dazu. Diese Selbstverpflichtungserklärung macht die Umsetzung noch verbindlicher für Dich.

» Ich verpflichte mich, diesem Programm eine wirkliche Chance zu geben, die Übungen regelmäßig zu machen und mich auf das Arbeiten mit dem Unterbewusstsein einzulassen. Ich werde die Audios hören, an meiner Visualisierung arbeiten und meine schlechten Gewohnheiten in gute wandeln. Ich gehe Schritt für Schritt meinem persönlichen Erfolg entgegen. Ich gebe bei den ersten Widerständen nicht auf, sondern nehme jede Herausforderung als Chance an und lerne dazu. Der Veränderungsprozess beginnt bei mir. Ich habe es in der Hand.«

Datum

2. Deine Zufriedenheitsskala

Bei diesem Test höre in Dich hinein und spüre mal ehrlich, wie zufrieden Du an diesem jeweiligen Punkt mit Dir selber bist. Diesen Test werden wir am Ende des Kurses wiederholen und sehen, ob sich schon eine positive Veränderung eingestellt hast. Los geht's.

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|
| 10 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| Wie zufrieden bist Du mit Dir... | als Mutter | als Businessfrau | als Partnerin | mit deinem Aussehen | mit deinem Sport | mit deiner Freizeit | mit deinen Freunden | mit deiner me time | mit deiner und Geduld | mit deiner Gesundheit | mit deiner Ernährung | mit dir insgesamt |

3. Gedankenprotokoll

Das ist einer der wichtigsten Übungen, wie ich finde. Das war mein persönlicher Gamechanger. Deswegen bitte ich Dich, dass Du diese Übung so genau, wie möglich, machst. Du kannst aus diesem Protokoll schon so viel erfahren. Glaube mir.

Schreibe bitte alle Gedanken für mind. 4-7 Tage auf, die Du vom Aufwachen bis zum Schlafen hast. Du kannst gern deine Gedanken auch in Kategorien fassen, wie z.B. Müdigkeit, Figur, Selbstwert, Essen... Allerdings je detaillierter Du Deine Gedanken aufschreibst, desto klarer werden Dir Deine Denkgewohnheiten, die bewussten, aber vor allem auch die unbewussten.


Anmerkung: Im Willkommenspaket hast Du ein kleines Buch für die tägliche Eintragungen erhalten, dass Du immer bei Dir haben solltest.

Zum Schluss: Wenn Du mit Deinem Protokoll komplett fertig bist, markiere alles Positive, dass Du notiert hast, gelb. Sonst aber nichts. Jetzt kannst Du selber überprüfen, wie oft Du positive Gedanken im Laufe des Tages hast. Je mehr, desto besser. Meisten sind wir allerdings eher schlecht und sehr kritisch zu uns selber. Gut und hilfsbereit zu der Freundin, aber nicht zu uns selbst.

4. Visualisierungen

Visualisierungen sind ein so kraftvolles Mittel für das Arbeiten mit dem Unterbewusstsein. Ich hätte nie gedacht, dass Visualisierungen so viel an Bedeutung haben und so viel verändern können.

Deswegen gehe ich kurz auf die wichtigsten Visualisierungsmethoden ein, da wir diese Übungen häufig in diesem Kurs anwenden, um unser gewünschtes Ziel zu erreichen. Visualisierung ist nämlich eine sehr kraftvolle Methode zur Manifestation von unseren Zielen, Wünschen und Träumen:



Ich bin
voller Energie
und Vitalität

Visualisierungen – Kurz erklärt

1. Mentale Bilder:

Diese Methode besteht darin, sich ein mentales Bild von dem zu machen, was man erreichen möchte. Stelle Dir das Ziel so lebhaft wie möglich vor. Und stelle Dir vor wie es sich anfühlt, es zu erreichen.

2. Kreative Visualisierung:

Bei dieser Methode geht es darum, sich bewusst Zeit zu nehmen, um sich zu entspannen und in einen meditativen Zustand zu versetzen. Hierbei kannst Du Dir eine angenehme Umgebung vorstellen, die der Entspannung und der Visualisierung förderlich ist. Anschließend stellst Du Dir das gewünschte Ergebnis vor und konzentrierst Dich darauf wie es sich anfühlt, es zu erreichen.

3. Affirmationen:

Affirmationen sind positive Aussagen, die sich auf das gewünschte Ergebnis beziehen und dabei helfen das Unterbewusstsein neu zu programmieren. Stelle Dir vor, wie es sich anfühlt, wenn Du das gewünschte Ergebnis erreichst und spreche positive Aussagen laut aus, um Dein Unterbewusstsein auf das gewünschte Ergebnis auszurichten. Affirmationen sind eine kraftvolle Methode, um das Selbstvertrauen zu stärken, das Selbstbewusstsein zu verbessern und das Leben in eine positive Richtung zu lenken.

Eine Affirmation kann in Form eines Satzes oder einer kurzen Phrase sein, die man sich regelmäßig sagt oder schreibt. Beispiele für Affirmationen könnten sein: „Ich bin mutig und selbstbewusst“, „Ich verdiene es, glücklich und erfolgreich zu sein“, „Ich bin voller Energie und Vitalität“ oder „Ich bin dankbar für alles Positive in meinem Leben“.

Affirmationen sollten immer im gegenwärtigen Moment formuliert werden, als ob das gewünschte Ergebnis bereits erreicht worden ist. Sie sollten auch positiv formuliert sein und sich auf das gewünschte Ergebnis konzentrieren, anstatt auf das, was man nicht will. Vermeide unbedingt negative Formulierungen. Das Unterbewusstsein kann das nicht differenzieren. Deswegen meide die Wörter wie „nicht“ oder „kein“.

Es ist wichtig, Affirmationen regelmäßig zu wiederholen, um das Unterbewusstsein auf das gewünschte Ergebnis auszurichten. Man kann sie laut aussprechen, aufschreiben oder in Gedanken wiederholen. Die Wiederholung der Affirmationen kann dazu beitragen, das Denken und Verhalten positiv zu beeinflussen und das gewünschte Ergebnis immer mehr in den Fokus zu rücken.

Affirmationen können in vielen Bereichen des Lebens eingesetzt werden, wie zum Beispiel in Bezug auf Gesundheit, Beziehungen, Karriere und persönliche Entwicklung. Es ist wichtig, Affirmationen in Kombination mit anderen positiven Gewohnheiten wie

Meditation, Visualisierung und regelmäßiger Bewegung anzuwenden, um die volle Wirkung zu erzielen.

4. Mantras:

Mantras und Affirmationen sind beides Werkzeuge zur Selbstverbesserung und zur Förderung von Wohlbefinden, Glück und innerem Frieden. Es gibt aber einige Unterschiede, die ich hier aufzeige, um Missverständnissen vorzubeugen.

Herkunft und Tradition: Mantras stammen aus der hinduistischen und buddhistischen Tradition und werden seit Tausenden von Jahren verwendet. Affirmationen hingegen sind ein modernes Werkzeug zur Selbstverbesserung und sind nicht an eine bestimmte Tradition gebunden.

Zweck: Ein Mantra wird wiederholt, um den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern. Es kann auch als Gebet oder als spirituelle Praxis verwendet werden. Affirmationen werden hingegen wiederholt, um positive Gedanken und Überzeugungen in den Geist einzupflanzen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Sprache: Mantras sind in Sanskrit oder einer anderen traditionellen Sprache geschrieben, während Affirmationen normalerweise in der Muttersprache der Person formuliert werden.

Fokus: Beim Wiederholen eines Mantras liegt der Fokus auf dem Klang und der Bedeutung des Wortes oder Satzes. Affirmationen hingegen sind oft spezifischer und haben einen klaren Fokus auf eine bestimmte Überzeugung oder ein bestimmtes Ziel.

5. Vision Board:

Ein Vision Board ist eine kreative Methode zur Visualisierung. Hierbei werden Bilder, Worte und andere Symbole verwendet, um das gewünschte Ergebnis darzustellen. Stelle Dir vor, wie es sich anfühlt das gewünschte Ergebnis zu erreichen, während Du Dein Vision Board betrachtest.

6. Geleitete Visualisierungen:

Geleitete Visualisierungen werden von einem Lehrer oder Mentor geleitet und können helfen, den Meditationszustand zu vertiefen und das Unterbewusstsein auf das gewünschte Ergebnis auszurichten. Du wirst einige Übungen dazu in den unterschiedlichen Schritten wiederfinden.

Insgesamt gibt es zahlreiche Methoden der Visualisierung und es ist wichtig eine Methode zu wählen die am besten zu Dir passt. Jeder Mensch ist unterschiedlich. Und was für die Eine funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für die Andere. Probiere aus was bei Dir am besten funktioniert. Egal welche Methode Du anwendest, visualisiere regelmäßig und konzentriere Dich auf das gewünschte Ergebnis, um die volle Wirkung der Methode zu erfahren.

6. Brief an Vertrauensperson

Es ist immer schön und tut gut, jemanden an seiner Seite zu haben. Deswegen überlege, wen Du vielleicht mit ins Boot holen möchtest. Vielleicht Deinen Mann oder Deine beste Freundin? Wenn keinen, dann ist es auch ok. Du entscheidest.

Kommende Aufgabe ist auch eine gewisse Form einer Visualisierung.

Schreibe einen Brief an eine Person Deines Vertrauens oder auch an Dich selber. Schreibe in dem Brief, welche Veränderung Du Dir bei Dir wünschst. Was Dich gerade stört, was Dich ärgert, was Dich bewegt und was Du unbedingt ändern möchtest. Bitte diese Person, Dich zu begleiten und Dich zu unterstützen.

Liebe Marie,

Du kennst mich schon so lange und Du hast selber mitbekommen, wie sehr doch meine Lebensfreude in den letzten Jahren abgenommen hat. Ich funktioniere nur noch und bin froh, wenn der Tag geschafft ist. Das macht mich selber traurig. Wo ist meine Leichtigkeit, meine Spontanität und Lebensfreude geblieben? Ich will unbedingt eine Veränderung. Nicht äußerlich, sondern innerlich. Ich will lernen, das Leben wieder zu genießen und vor allem auch mich selber so anzunehmen, wie ich bin. Mit allen Ecken und Kanten. Ich mag keine Schuldgefühle mehr haben. Ich möchte nicht mehr das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein und es keinem wirklich recht zu machen. Deswegen gehe ich jetzt diese Reise. Eine Reise, die zu meinem echten zufriedenen Ich führen soll. Ein Leben mit voller Lebensqualität und ohne das ständige Thema Figur. Ich möchte mein Umfeld und vor allem mein

She 2

SELBSTERKENNTNIS UND DEINE GLAUBENSsätze

Selbsterkenntnis ist der entscheidendste Weg, um zum einen sich von seinen persönlichen Problemen zu befreien und dann ein glücklicheres Leben führen zu können. Zum anderen aber auch, ein besserer und somit zufriedener Mensch zu werden. Dafür ist es unumgänglich, die eigene Person zu beleuchten und 100 % ehrlich zu sich selber zu sein. Ich weiß, das ist verdammt schwer. Keiner möchte die eigenen inneren Verletzungen und Ängste spüren. Keiner möchte sich vor Augen führen, dass man in Wirklichkeit minderwertig, traurig oder gar verzweifelt ist. Das ist auch verdammt hart. Deswegen haben wir ganz natürliche Schutzmechanismen, auf die ich im nächsten

Kapitel noch näher eingehen werde. Jetzt schauen wir uns vorerst Deine Glaubenssätze an, die dir vermutlich schon etwas bekannt sein dürften. Es ist enorm wichtig, deine negativen Glaubenssätze aufzudecken und zu entkräften. Das kann für Dich am Anfang sehr schwer sein, da Du, wie schon oben beschrieben, in den Schmerz gehst. Du wirst aber sehen, wenn Du es schaffst, Deine Glaubenssätze umzuprogrammieren, dann geht es Dir wesentlich besser. Diese Arbeit ist wichtig für eine Transformation in ein unbeschwertes, glückliches und erfolgreiches Leben. Nehme einen Schritt nach dem anderen und Du wirst eine Veränderung spüren.



1. Glaubenssätze und deren Wahrheitsgehalt

Jeder hat Glaubenssätze in unterschiedlichster Weise. Sicherlich auch Du. Und einige sind Dir auch ganz bewusst, ob Du sie magst oder nicht. Jetzt die gute Nachricht. Glaubenssätze sind umprogrammierbar und zwar alle Glaubenssätze, auch Deine.

Was ist aber überhaupt ein Glaubenssatz?

Ein Glaubenssatz ist eine tief verankerte Überzeugung, die etwas über unseren Selbstwert aussagt und wie wir Dinge in dieser Welt sehen sowie bewerten. Du musst aber wissen, dass es sich bei Deinen negativen Glaubenssätze nicht um die

Wahrheit handelt, sondern um Deine subjektive Wirklichkeit. Du siehst die Welt mit Deiner Brille. Diese Brille kann Deine Wahrnehmung verzerren, muss aber nicht der Wirklichkeit entsprechen. Tut es in der Regel nämlich nicht. Das Gute ist, Du kannst die Brille jederzeit wechseln. Es ist, wie bei einem Wechsel zu einer Brille mit stärkerem Dioptrien. Du kannst zwar jetzt besser sehen, benötigst dennoch eine gewisse Zeit der Eingewöhnung.

| Dein Glaubenssatz | Stimmt das wirklich? Ist es die Wahrheit? Kannst Du Dir zu 100% sicher sein, dass das auf Dich zutrifft? | Programmiere zum positiven Glaubenssatz um |
|--|---|---|
| Ich bin schwach | Für meine Kinder bin ich immer da. | Ich bin stark. |
| Ich habe keine Disziplin | Bei meinem Studium, meine Ausbildungen und bei der Arbeit habe ich Disziplin schon bewiesen. | Ich kann alles schaffen, wenn ich das will. |
| Ich bin nur schön, wenn ich schlank bin | Mein Mann hat sich in mich verliebt, als ich noch rundlicher war. | Ich bin schön, wie ich bin. Schönheit kommt von innen. |
| Andere können das besser | Dafür kann ich was anderes besser | Ich bin, wie ich bin. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2. Wappne Dich für schlechte Tage

Schlechte Tage gibt es immer. So sicher, wie es auch Regentage gibt, auch für die glücklichsten und entspanntesten Personen. Der Unterschied ist nur, dass die eine Gruppe damit umzugehen wissen und die andere Gruppe eher verzweifelt. Und wir wollen doch zur ersten Gruppe gehören. Deswegen verrate ich Dir jetzt schon mein Rezept bei schwierigen bzw. herausfordernden Situationen.

Es passiert schließlich öfter, dass Du im Alltag Dich gestresst und auch überfordert fühlst, sei es im Beruf oder auch mit Deinem Kind/Kindern. Das ist total normal und menschlich. Aber wie gehst Du in dem Moment mit dieser Situation um? Nachfolgend hier 8 Schritte, die Dir helfen mit Deinen Emotionen klar-zukommen. Immer wenn Du merkst, dass du in eine stressige Situation geratest, wende die einzelnen Schritte bei Dir an. Je eher Du merkst, dass es zu einer bremslichen Situation kommt, desto eher kommst Du auch wieder heraus. Umgekehrt, je später Du darauf achtest, desto schwieriger ist es, Dich wieder rauszuholen. Sind die Gefühle nämlich schon so stark, kannst Du sie nur schwer regulieren. Z.B. Wenn ich merke, dass meine Wut auf meinen Sohn gerade größer wird, weil er nichts tut, was ich ihm gerade sage, gehe ich aus der Situation raus und suche einen ruhigen Ort auf, wo ich die Schritte anwenden kann.



Die 8 Schritte

1

Tief Durchatmen / Zwergfellatmung

Erstmal mehrmals tief Durchatmen. Langsame Atmung verhilft ruhiger zu werden

2

Beobachten und Analysieren

Versuche die Position eines objektiven Beobachters einzunehmen und die Situation neutral zu analysieren.

3

Situation annehmen.

Die Situation ist nicht mehr zu ändern. Also einfach annehmen und das Beste draus machen.

4

Vergib Dir.

Das nächste Mal klappt es besser. Das ist eine Chance zum Lernen und zum Üben.

5

Deine Gefühle sind erlaubt.

Deine Gefühle, die Du gerade hast, sind echt. Erlaube Dir auch, sie anzunehmen und zu fühlen.

6

Überlege die Ursache dafür.

Was könnte der Grund dieser Gefühle sein? Was steckt dahinter?

7

Alternativen

Gäbe es in Zukunft Alternativen damit umzugehen? Was könntest Du tun?

8

Üben

Nehme Dir vor, bei der nächsten Gelegenheit genau das zu üben.



Persönliche Tipp: Wenn ich in schlechte Stimmung gerate, stelle ich mir ganz intensiv eine Situation / ein Ereignis vor, wo ich gelacht habe und mich glücklich fühlte. Z.B. Wie ich mit meinem Sohn auf dem Trampolin hüpft und wir total

Spaß zusammen hatten. Ich stelle mir diese Situation genau bildlich und emotional vor. Das hilft mir enorm, um meine schlechte Stimmung in eine andere Richtung zu lenken. Schon körperlich merke ich Veränderungen. Die Haltung wird gerader und die Anspannung nimmt etwas ab.

3. Das Leben ist ein Wunschkonzert

Wäre es nicht schön, wenn das Leben ein reines Wunschkonzert wäre? Zumindest dürfen wir jetzt so tun, als ob.

1.

Was möchtest Du?
Was ist Dir wichtig?
Was für Sehnsüchte hast Du?
(achte auf eine positive Formulierung)

z.B.

- Ich habe viel Geld.
- Ich habe eine perfekte Figur.
- Ich fühle mich frei und glücklich....

-
-
-
-
-
-
-

Nehme Dich nicht zurück und schreibe alles auf, was Dir wichtig ist. Stell Dir die Wunschfee vor, der Du alles sagen kannst.

2.

Warum wünsche ich mir das? Welche Gefühle verbergen sich hinter meinen Wünschen?

z.B.

- Anerkennung
- Unabhängigkeit
- Liebe...

-
-
-
-
-
-
-

Gebe und visualisiere Dir genau diese Gefühle, dann wirst Du das WAS auch anziehen. Vergiss nicht. Dein Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob das Wirklichkeit ist oder nicht.

a) Kreiere Dein persönliches Vision Board.

Jetzt darfst Du kreativ sein, so wie Du es magst.

Ein Vision Board ist nämlich ein tolles Werkzeug, mit dem Du Deine Wünsche, Sehnsüchte und Ziele visualisieren und manifestieren kannst. Mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Texten und Fotos gestaltest Du, wie eine Collage, Deine persönliche Version von einem ausgeglichenen, glücklichen Leben. Nimm Bilder, die Du mit den Gefühlen in Verbindung bringst, die Du haben oder wie du sein möchtest. Hänge das Vision Board dort auf, wo Du es täglich siehst.

b) Kreiere eine Vision Board in Postkartengröße, dass Du täglich in Deiner Handtasche hast. Somit wirst Du immer an Deine Wünsche erinnert.

c) Verteile in Deiner Wohnung/Haus überall meine Aufkleber und/oder Post-it mit den Gefühlen und Denkweisen, die Du gerne hättest.

z.B.

- Du bist wertvoll
- Sei nicht perfekt, sondern glücklich
- unperfekt ist perfekt
- du bist einzigartig
- sei fröhlich
- heute schon gelacht,...



d) Formuliere Deine eigenen Affirmationen

Meine persönliche Lieblingsaufgabe, da sie so leicht umzusetzen ist, keine Zeit kostet und trotzdem so viel bewirkt. Stell es selber fest.

Spreche so oft wie möglich Deine persönlichen Affirmationen, z. B. beim Stau, in der Warteschlange, in der Dusche, beim Zähneputzen. Je öfter, desto intensiver ist die Wirkung.

Hier ein paar Affirmationen als Anregung:

- Ich liebe mich selbst, ich liebe meinen Körper
- Ich liebe mich selbst, so wie ich bin.
- Ich vertraue mir selbst, ich vertraue meinem Körper
- Ich liebe mein Leben, ich liebe mich selbst.
- Alles, was ich brauche steckt in mir
- Ich bin stark und mutig.

Es ist wirklich wichtig, dass Du Dir vorstellst, dass diese Gefühle bzw. Zustände schon Wirklichkeit sind. Am Anfang wirst Du vielleicht denken „ich belüge mich dabei ja selber!“

Wie gesagt, Dein Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob es Wirklichkeit ist oder nicht. Genauso wenig kann Dein Unterbewusstsein unterscheiden, ob es gute oder schlechte Gedanken sind. Deswegen ist es so wichtig, dass Du Dich auf eine positive Denkweise und positive Formulierungen konzentrierst. Negative sind Gift für Dein Unterbewusstsein. Das wird Dir am Anfang noch schwerfallen, aber mit der Zeit und Übung wird es Dir immer leichter fallen. Und Irgendwann ist genau das Wirklichkeit. Du ziehst diese positive Denkweise automatisch an. Ich weiß, das klingt zu gut, um wahr zu sein, aber Du wirst schon merken, wie es funktioniert. Es hat sogar bei mir funktioniert.



Persönlicher Tipp: Wenn mir ein Ziel besonders wichtig ist, dann sage ich mir morgens dieses Ziel in den Spiegel. Wichtig. Immer in Präsenz, als ob das Ziel schon eingetreten ist.

z.B. Ich bin geduldig und ausgeglichen. Ich fühle mich stark. Ich gewinne den Kunden. Irgendwann wandert dieses Ziel in Dein Unterbewusstsein und Du wirst es erreichen und fühlen.

5. Deine persönlichen Alternative

Es ist immer gut, Plan B parat zu haben und vorbereitet zu sein. Deswegen überlege, welche Tätigkeiten bei Dir positive Gefühle erzeugen.

Schreibe mindestens 25 Alternativen, die dir helfen, auf andere Emotionen zu kommen. Je mehr, desto besser. Es ist anfangs schwierig, mit einer Gewohnheit aufzuhören. Deswegen ist es wichtig, eine Alternative zu finden, die Dir ein gutes Gefühl gibt. Warum nehmen die meisten zu, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Sie suchen eine Alternative zum Rauchen, die ihnen die gleiche „Befriedigung“ gibt. Was könntest Du tun, um dich in einen positiven emotionalen Zustand zu bringen? Suche Alternativen, die schnell gehen, aber auch welche, wo Du Dir Zeit nehmen kannst.

z.B. Musik hören, Spaziergang machen, an die frische Luft gehen, ein schönes Erlebnis visualisieren, Bilder anschauen, einen guten Cappuccino trinken, Kochen/Backen mit den Kindern, Yoga, Telefonat mit einer guten Freundin, Ablenkung durch Podcast,...



Persönlicher Tipp: Versuche täglich lieb zu Dir selbst zu sein. Habe Dein Ziel fest vor Augen. Wie würdest Du mit der Situation umgehen, wenn Du schon Dein echtes gelasseneres Ich wärst? Erlebe es. Fühle es, als ob Du schon Dein echtes Ich bist. Visualisiere das täglich. Behandle Dich selber so, wie Du zu Deinem eigenen Kind sein würdest. Wie tröstest Du Dein Kind? Oder was würdest Du zu Deiner besten Freundin sagen, wenn sie an Deiner Stelle wäre?

She 3



DEIN INNERES KIND

Jetzt kommen wir zum Hauptkern des Onlinekurses und sicherlich einem der am schwersten durchzuarbeitenden Kapitel. Ich verspreche Dir aber: Es lohnt sich! Schau genau hin und Du wirst eine Erlösung finden. Es wird Dein Selbstwert enorm steigern und das kommt auch Deinem Kind / Deinen Kindern zu Gute. Wenn es nämlich Dir nicht gut geht kann es Deinen Kindern nicht besser gehen. Kinder spiegeln unseren Selbstwert.

Sie erlauben sich nicht, glücklicher zu sein als Du. Kinder geben sich leider oft selbst die Schuld, egal was die Eltern zum Kind sagen. Außerdem wirst Du mehr Energie haben und ausgeglichener sein, um für Deine Familie und Deinen Job mehr da zu sein. Also geh es an - für Dich und für Deine Familie!



Das „Innere Kind“

Heutzutage wird öfter vom inneren Kind gesprochen. Was bedeutet das eigentlich genau? Kurze Erläuterung.

Kennst Du die Situation, dass Du plötzlich überreagierst, dass Du Dich rein rational unverhältnismäßig benimmst? Du bist schnell beleidigt, wütend oder traurig? Es kommen Tränen, die Du selber gar nicht willst? Das ist dann wahrscheinlich Dein inneres Kind, welches in dir steckt und sich gerade meldet. Das innere Kind ist die jüngere Version von Dir. Die Version, die eine emotionale Verletzung oder Traumatisierung erlitten hat und die Du noch nicht geheilt hast. Wenn wir emotionale Verletzungen unterdrücken, verschwinden sie aber nicht. Sondern Du legst lediglich ein Pflaster oder gleich mehrere auf die Wunde. Die Wunde selber ist aber nicht verheilt sondern eitert weiter vor sich hin. Aus diesem Grund wirst Du in manchen Situationen so getriggert, dass andere gar nicht nachvollziehen können was gerade mit Dir los ist. Es ist das innere Kind, das los ist! Vermutlich sind Dir viele schmerzhaft Erfahrungen und emotionale Verletzungen gar nicht mehr bewusst. Aber in Deinem Unterbewusstsein sind sie trotzdem gespeichert. Dein Unterbewusstsein kannst Du nicht „austricksen“. Es bestimmt unbewusst Dein gesamtes Leben, Deine Partnerschaft, Deine Beziehung zu anderen Menschen, Dein Verhältnis zu Deinen Kindern und auch wie es Dir im Beruf geht. Deswegen ist es so wichtig, sich jetzt endlich mit Deinem inneren Kind zu beschäftigen.

Du musst die Wunde aufdecken. Erst dann kann sie wirklich heilen. Ich kann nachvollziehen, dass das sehr schwerfällt. Der Mensch geht unangenehmen Situationen eher aus dem Weg, als in sie hinein. Wir nutzen dafür eine Vermeidungsstrategie. Allerdings lege ich Dir sehr ans Herz dies nicht mehr zu tun. Die Arbeit mit dem inneren Kind ist in der Regel schmerzhaft, aber dafür geht es Dir danach sooo viel besser. Du fühlst Dich freier, leichter und glücklicher. Jederzeit kann eine Wandlung bei Dir passieren und es ist nie zu spät für so eine Art der Transformation.

Manchmal bedarf es noch externer Hilfe um alle Wunden aufzudecken, aber im ersten Schritt kannst Du allein schon viel bewirken. Du kannst jetzt die liebevolle Elternrolle für Dein inneres Kind übernehmen, es heilen und die Liebe geben, die es verdient.

Es ist jetzt der Zeitpunkt gekommen wo Du Worte aussprichst, die Du nie ausgesprochen hast. Gefühle fühlst, die Du lange versucht hast zu unterdrücken. Blockierende Glaubenssätze ans Licht bringst und transformierst, um heilen zu können. Dein inneres Kind bekommt eine Stimme.

Typische Symptome für ein verletztes inneres Kind:

- leicht zu triggern
- schnell aggressiv
- Nutzung von Vermeidungsstrategien, um Gefühle zu unterdrücken
- Fühlen als Opfer der Umstände
- undefinierte Ängste
- Unsicherheit
- Nervensystem im ständigem Erregungszustand
- emotional) erstarrter Zustand

Beispiele, welche emotionalen Verletzungen viele in ihrer Kindheit erfahren

- Worte, die dich als Kind oft verletzt haben
- Blicke und Mimiken, die dich verletzt haben
- andere weitere kleine Verletzungen
- Worte, die du als Kind gerne gehört hättest, aber nie gehört hast
- das Gefühl allein gelassen zu sein
- Sehnsucht nach einer bedingungslosen Liebe, die nicht erfüllt wurde
- Fehlen von emotionaler Sicherheit, Geborgenheit und Schutz
- Gefühl der ständigen Anpassung, um gemocht zu werden
- nur wer leistet, wird geliebt
- fehlendes Verständnis für Dich
- Deine Gefühle wurden nicht anerkannt
- Du wurdest nicht gesehen
- Dir wurde nicht geglaubt
- Du hast keine Beachtung bekommen
- Gefühl, nicht gut genug zu sein

Jeder Trigger ist lediglich ein Hinweis auf eine nicht geheilte Kindheitswunde. Das innere Kind und Deine Glaubenssätze sind der Ursprung für Dein Selbstwert. Unser Verstand, unser Erwachsenen-Ich sozusagen, weiß rational gesehen, dass wir im Leben schon viel geleistet haben, stolz auf uns sein können und im Großen und Ganzen ganz ok sind. Emotional, tief im Innern, fühlen wir das aber leider oft nicht. Das liegt an unserem inneren Kind. Lerne Dein inneres Kind kennen. Deswegen wird es wichtig sein, dass Du Dich die nächsten Wochen genauer beobachtest. Wann hast Du das Gefühl getriggert zu werden? Eine akute Trigger-situation ist nämlich eine Einladung deine Kindheitswunde zu transformieren. Du sollst Deine negativen Prägungen aufspüren. Nur dann kannst Du Deine Verhaltensweisen und Einstellungen ändern. Du darfst nicht unterschätzen, wie diese Programmierungen sitzen und wie selten wir erkennen, dass wir aus dem verletzen inneren Kind heraus agieren.

Die Erfahrungen, die du als Kind früher gemacht hast und in deinem Unterbewusstsein verankert sind, fühlen sich einfach viel wahrer an als deine rationalen Gedanken. Erinnerung Dich – als Du geboren wurdest: Du hast dich angenommen wie du bist. Du hast Dir keine Gedanken gemacht ob Du zu dick, zu groß, zu klein, zu dumm bist. Du hast Dich geliebt wie Du bist. Du hast einfach gelebt. Und da wollen wir wieder hin. Und das werden wir. Also, lasst uns loslegen!

Welche Eigenschaften treffen auf Dich zu? Kreuze bitte an und schaue doch bitte, welche Eigenschaften typisch für Dich sind. Je besser Du Dich selber kennst, desto klarer wirst Du viele Situationen verstehen können.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Du wirst leicht aggressiv | <input type="checkbox"/> Du kannst nicht alleine sein |
| <input type="checkbox"/> Du reagierst schnell und oft über | <input type="checkbox"/> Du brauchst Macht und Kontrolle |
| <input type="checkbox"/> Bist sehr selbstkritisch | <input type="checkbox"/> Du musst immer Recht haben |
| <input type="checkbox"/> Hast ein Helfersyndrom | <input type="checkbox"/> Du betrachtest Dich als fehlerhaft, defekt, anders |
| <input type="checkbox"/> Bedürftigkeit, bewundert zu werden | <input type="checkbox"/> Du fühlst Dich taub, innerlich leer |
| <input type="checkbox"/> Extrem wettbewerbs-/leistungsorientiert | <input type="checkbox"/> Du hast allgemeine Angstzustände/Panikattacken |
| <input type="checkbox"/> Perfektionismus | <input type="checkbox"/> Bist sehr ängstlich |
| <input type="checkbox"/> Du kannst keine Grenzen setzen, nicht zu Dir stehen | <input type="checkbox"/> Du bist in einer Art Starre |
| <input type="checkbox"/> Kannst nicht NEIN sagen | <input type="checkbox"/> Du bist ein Rebell |
| <input type="checkbox"/> Du bist überangepasst, willst anderen gefallen | <input type="checkbox"/> Du fühlst dich klein / wertlos Bist sehr ängstlich |
| <input type="checkbox"/> Du ziehst Dich zurück | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Du spielst ständig den Clown | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Du betäubst Dich mit Essen, Rauchen, Alkohol, Netflix, Instagram, übermäßigen Aktivitäten wie Sex, Arbeit, Sport, Schlafen, Einkaufen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Hast Süchte jedweder Art | |
| <input type="checkbox"/> Du bist ein Kopfmensch | |
| <input type="checkbox"/> Risikoreiches Verhalten | |
| <input type="checkbox"/> Pessimistische Sichtweise | |
| <input type="checkbox"/> Großes Sicherheitsbestreben | |

2. Welche Dinge waren Deiner Mutter/Erziehungsperson wichtig?

| Mutter | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|--|---|--|
| Immer richtig angezogen sein und sich richtig verhalten. | Wenn ich mich immer richtig verhalte, bin ich ein braves Mädchen und werde geliebt. | Ich muss darauf achten, immer das Richtige zu tun. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

3. Welche Dinge waren Deinem Vater/Erziehungsperson wichtig?

| Vater | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|--|---|--|
| Ich musste immer machen, was mein Vater gesagt hat | Wenn ich gehorsam bin, werde ich geliebt. | Ich muss tun, was mein Vater verlangt. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

4. Welche Situationen in Deiner Kindheit haben Dich verletzt?

| Verletzende Situation | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|--|-------------------|---|
| Mein Vater hat mich Geschichtszahlen abgefragt. Und weil ich sie nicht wusste, hat er sich über meine Dummheit lustig gemacht. | Ich bin dumm | Ich muss mich sehr anstrengen und viel leisten, damit ich meine Unintelligenz mit Fleiß ausgleiche. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

5. Hast Du in deiner Familie eine bestimmte Rolle eingenommen?

| Rolle | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|--|---|--|
| Ich war immer der süße kleine Lockenkopf. Das Nesthäkchen. Der fröhliche Wirbelwind. | Ich bin klein und ich werde nicht ernst genommen. | Ich kann nicht alleine zurechtkommen, da ich zu klein / zu hilflos bin. Ich brauche immer Unterstützung. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

6. Typische Sprüche Deiner Eltern/Erziehungspersonen

| Spruch | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|---|-------------------|--|
| Mit diesem Schwachsinn ver- geudest Du nur deine Zeit (z.B. beim Anschauen von Serien). | Ich bin dumm. | Ich muss meine Zeit mit Sinnvol- lem verbringen. Mit Dingen, die mich auch intellektuell weiter- bringen. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

7. Wie war die Beziehung unter Deinen Eltern/ Erziehungspersonen?

| Beziehung Deiner Eltern | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|---|--|--|
| Haben gut zusammengearbei- tet, waren aber kein wirkliches Liebespaar | Gute Ehe, Liebe und Leiden- schaft. Alles kann ich nicht von einer Beziehung erwarten. | Hab keine zu großen Erwartungen an die Ehe. |
| Mein Vater war oft gemein zu meiner Mutter | Die Frau muss dem Mann gehörchen | Ich muss tun was von mir er- wartet wird. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**8. Gibt es noch andere Personen, die starken Einfluss in Deinem Leben
genommen haben und in wie fern?**

| Thema | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|-------|-------------------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

9. Mit welchem Thema hast Du als Erwachsene immer wieder zu tun?

| Thema | Dein Glaubenssatz | Deine Regel |
|---|--|--|
| Ich kritisiere ständig meinen Körper, dass er nicht schön genug ist und dass ich nicht schlank genug bin. | Ich muss schlank sein, um schön zu sein und geliebt zu werden. | Achte auf die Ernährung. Esse nur Gesundes und nicht zu viel. Berücksichtige die Essensregeln. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Deine Kernglaubenssätze (Deine Hauptwunden)

Im letzten Kapitel und in diesem hast Du Deine negativen Glaubenssätze aufgeschrieben.
Jetzt finde heraus, welche drei Kernglaubenssätze Du hast.
Welche kommen bei Dir am meisten zum Vorschein?

| Kernglaubenssatz (Wunde) | Dein Pflaster | Dein echtes Ich |
|--------------------------|--|---|
| Ich bin dumm | Wenn ich viel leiste und tue, dann bin ich doch nicht so dumm. Dann zeige ich, dass ich auch was kann. | Ich bin gut und klug, so wie ich bin. |
| Ich bin nicht wertvoll | Wenn ich viel für andere tue und für sie da bin, dann fühle ich mich wertvoll. | Ich bin schon allein als Person wertvoll. Ich bin einzigartig. Ich muss dafür nichts für andere tun oder leisten. |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |

Schutzmechanismen

Es ist absolut verständlich, dass wir alles tun, um negative Gefühle zu vermeiden und unser inneres Kind beschützen wollen. Aus diesem Grund haben wir uns gewisse Schutzmechanismen angeeignet, die sich in unserem Verhalten auswirken. Jede Person hat eigene Denk- und Handlungsmuster, welche sich unser Unterbewusstsein im Laufe unseres Lebens entwickelt hat. Diese nutzen wir, um seelische Verletzungen und daraus schmerzende Gefühle besser zu verkraften oder damit umzugehen. Auch der Schein nach außen wird so gewahrt, da keiner gern seine Schwachstellen offenbart. Viele Schutzstrategien entwickeln wir als Kinder. Aber auch im Erwachsenenalter können weitere hinzukommen. Zudem weisen einige Schutzstrategien hohe Schnittmengen auf, wie z.B.

Perfektionismus- und Kontrollstreben oder auch Harmoniestreben und Helfersyndrom.

Übung: Führe in der kommenden Woche eine Strichliste, welche Schutzstrategien Du bei Dir aufdecken konntest. Es ist wie bei den Glaubenssätzen: Du musst Deine Schutzstrategien aufdecken, um Dein Verhalten umprogrammieren zu können. Es ist ganz normal, dass Du in unterschiedlichen Situationen unterschiedliche Schutzmechanismen in Anspruch nimmst.

Hier eine kleine Übersicht möglicher Schutzstrategien (bewusst, aber auch unbewusst). Welche kannst Du bei Dir entdecken?

Du kannst auch für Dich bei Bedarf noch weitere ergänzen.

Schutzmechanismen

- Perfektionismus
- Machtstreben
- Verdrängung /Vergessen
- Aggressivität
- Kontrollzwang
- Harmoniestreben
- Helfersyndrom
- Opferhaltung

Flucht und Vermeidungstechniken

Resignation

Rollenspiel (Tarnung)

Du spielst ständig den Clown

Inneres Kind vs. der verflixte Perfektionismus

Wir haben gerade sämtliche Schutzstrategien bei uns aufgedeckt. Eine der häufigsten Schutzstrategien ist der Perfektionismus. Das war auch meine größte Baustelle. Darum gehe ich auf diesen besonders ein. Wenn Du den Glaubenssatz hast wie z.B. „ich genüge nicht“, „ich bin nicht gut genug“ oder „ich darf keine Fehler machen“ dann ist meist die Folge, dass Du alles versuchst, dies zu entkräften. D.h. Du strengst Dich besonders an und versuchst es allen recht und alles richtig zu machen. Perfekt heißt fehlerfrei. Perfektion ist aber nur dort angebracht, wo Handlungen wirklich schwerwiegende Konsequenzen haben: Ein Chirurg sollte bei einer Operation keine Fehler machen. Der Pilot, der Passagiere von A nach B bringt, sollte das auch zu 100% sicher machen. In unserem Alltag wirkt Perfektion aber eher blockierend. Wir dürfen Sachen ausprobieren. Wir dürfen auch mal Fehler machen und scheitern. Das ist menschlich. Viel wichtiger ist doch, dass wir es probiert haben. Tun ist wichtiger als Perfektionismus.

Dennoch geht es bei einem Perfektionisten immer noch höher und weiter. Du bist mit Dir nie zufrieden und steckst Deine eigenen Ansprüche immer höher. Anerkennung ist Dir enorm wichtig. Somit ist Perfektionismus gar nicht zu erreichen, egal wie erfolgreich Du objektiv bist. Im Gegenteil. Er kostet enorm viel Kraft und endet in einer Erschöpfung. Selbstzweifel plagen Dich und Du hast ständig Angst vor Ablehnung.

Ganz deutlich wird der Perfektionismus in unserem Schönheitswahn. Du kannst noch so sehr abnehmen, Muskeln aufbauen, Kosmetikstudios benutzen, Haare färben,... Perfekt schön wirst Du nie sein. Das Altern kannst Du auch nur begrenzt aufhalten.

Im Alltag ist der Perfektionismus auch deutlich zu erkennen. Du möchtest eine super Mutter und immer für Deine Kinder da sein. Du möchtest täglich für die Familie kochen, das Haus aufgeräumt und sauber halten sowie dabei immer gut gelaunt sein. Als gute Ehefrau möchtest Du sexy aussehen und Deinem Mann gefallen und ihm Aufmerksamkeit widmen. Da Du aber auch noch arbeiten möchtest, versuchst Du auch hier 100 Prozent zu geben. Ach ja, den Sport dürfen wir nicht vergessen. Wir wollen natürlich auch eine perfekte Figur haben. Ist das realistisch??? Eigentlich unmöglich. Versuchen tun es trotzdem viele Frauen; so wie ich es getan habe. Fazit: Magenprobleme, Erschöpfung oder sogar der Burnout stehen vor der Tür. Das kann also nicht gutgehen und deswegen ist hier Handlungsbedarf. Das gute ist, der Perfektionist ist eine Kämpfernatur und diszipliniert. Er darf stolz auf sich sein und hat auch eine Daseinsberechtigung. Aber bitte nicht so dominant, sondern viel mehr im Hintergrund.

Die positiven Eigenschaften eines Perfektionisten nutzen wir, um unsere Denkhaltung umzuprogrammieren. Wir lassen ab jetzt endlich unser inneres Kind auch zu Wort kommen – und helfen, es zu heilen. Vielleicht solltest Du hier noch auf das Erwachsenen-ich bzw Echtes-ich noch ein bisschen besser erklären.



Merke: Solltest Du nicht die Vermeidungsstrategie „Perfektionismus“ haben, kannst Du die Aufgabe überspringen oder einfach Deine meist genutzte Vermeidungsstrategie einsetzen.

Übung: Welche Eigenschaften fallen Dir zu Deiner Person ein – deine drei inneren Anteile (siehe Tabelle)

| Verletztes inneres Kind | Dein Echtes ICH | Dein Perfektionist |
|---|--|---|
| Ich bin nicht gut genug. | Ich nehme mich an, wie ich bin. | Du musst noch mehr leisten. |
| Ich bin klein und hilflos. | Ich bin kraftvoll und souverän. | Du bist zu klein, um Entscheidungen zu treffen. |
| Ich brauche Süßigkeiten, um mich zu trösten und für mehr Energie. | Ich darf essen, worauf mein Körper Lust hat, auch Süßes. | Du bist undiszipliniert und wirst nur zunehmen. |
| Ich bin faul. | Ich darf auch mal nix tun. Ich nehme das Leben leichter und darf auch nein sagen. | Faul sein ist schlecht. Von nix kommt nix. |
| Ich fühle mich dick. | Ich bin gut, wie ich bin. Vor allem muss es mir gutgehen. Schönheit kommt vor allem von innen. | Du musst mehr Sport machen. |
| Ich darf keine Fehler machen. | Ich erlaube mir Fehler und vergebe mir, wenn ich etwas vergessen habe. | Du musst perfekt sein. |

| Verletztes inneres Kind | Dein Echtes ICH | Dein Perfektionist |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Alltagstool: Rede mit Deinen drei inneren Anteilen, um mehr Bewusstsein zu erlangen. Ziel ist es, dass Du mehr auf Dein echtes Ich hörst und ihm vertrauen kannst. Beobachte Dich so oft wie möglich. Sobald Du merkst, dass z.B. Dein innerer Perfektionist sich zu Wort meldet, rede mit Ihm. Kommuniziere ihm, dass er nicht so streng sein soll. Dass er zu hohe Ansprüche hat.

Genauso kommunizierst Du mit deinem inneren Kind. Es braucht gerade vermehrt Deine Aufmerksamkeit. Zeige Verständnis. Tröste es. Es kann hilfreich sein, dass Du mit Deinem inneren Kind redest als ob Du zu Deinem echten Kind sprichst.

Überlege Dir wie Dein echtes ICH auf die Situation reagieren würde. Visualisiere es und probiere so zu fühlen. Versuche die Situation von außen neutral zu betrachten. Das hilft.

Persönlicher Tipp: Ich habe einen kleinen Hasen als Anhänger genommen, der mein persönliches Kind symbolisiert. Du kannst einen Gegenstand nehmen, musst es aber nicht. Mir hilft es und ich rede gern und oft mit meinem Häschen. Ich habe bei der Übung wirklich täglich mit dem inneren Kind gesprochen. Den Perfektionisten habe ich mental in den Urlaub geschickt. Es hat mir sehr geholfen und tat auch sehr gut, mal nicht perfekt sein zu wollen.



She 4

„HEILE DEIN INNERES KIND, HEILE DICH SELBST“

Jetzt habe ich eine gute Nachricht für Dich:
Heilung ist möglich und zwar durch Dich allein.
Du selbst bist Dein bester Heiler. Wichtig ist die
Erkenntnis, dass Du nicht Deine Gedanken bist. Es
ist eine unglaubliche Freiheit, nicht jeden Gedan-
ken zu glauben, der uns durch den Kopf geht. Wir
sind es selbst, die die Gedanken schaffen. Unser

Geist ist sehr machtvoll und nimmt oft zu viel
Raum ein. Du kannst Deine Gedanken, Gefühle,
Routinen aber umprogrammieren. Du kannst eine
Transformation erreichen, die dein echtes ICH
zum Vorschein bringt und dir ein erfülltes glück-
liches Leben schenkt.



4.1. Selbstannahme „ich bin ok, du bist ok“

Annehmen ist von gigantischer Bedeutung und gilt für viele Bereiche:

- Ich nehme mich an, wie ich bin.
- Ich nehme meine Gefühle an, wie sie sind.
- Ich nehme meinen Körper an, wie er ist.
- Ich nehme die Situation an, wie sie ist.
- Ich nehme mein Gegenüber an, wie er ist.

Wenn Du lernst, Dinge anzunehmen wie sie sind, wird allein hierdurch dein Leben einfacher. Du ärgerst Dich weniger, streitest weniger, haderst nicht und schüttest auch so weniger Stresshormone aus. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan. Es erfordert Übung, alte Gewohnheiten umzustellen.

Ein Beispiel: Ich habe ein Semester in Oxford bei BMW Mini verbracht. Hier hatte ich oft die Möglichkeit einen Mini zu fahren. Problem: In England ist Linksverkehr. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie schwer mir das gefallen ist. Ein komplette Umstellung - das fängt beim Einsteigen an. Ich musste mich sehr stark konzentrieren, um richtig zu fahren und in Stresssituation bin ich natürlich in alte Muster gefallen. Das ist selbstverständlich. Schließlich bin ich 7 Jahre immer nur rechts gefahren. Aber diese „Umprogrammierung“ ist mir dann doch gelungen und irgendwann fühlte sich das Linksfahren ganz selbstverständlich an.

Und genau so funktioniert das mit unseren Gewohnheiten und Gedanken. Alles eine Sache der regelmäßigen Übung und Einführung von Routinen.

Am schwersten fällt es uns, uns selber komplett anzunehmen. Und zwar von außen und von innen, mit allen Ecken und Kanten. Wäre es nicht großartig, wenn Du Dich genauso lieben und akzeptieren kannst, wie Du bist? Und das wirst Du. Versprochen. Glaube daran und übe.

4.1.1.

Spiegelübung: Stelle dich vor den Spiegel - am besten nackt oder mit wenig Kleidung und schau dich ganz intensiv und in Ruhe an. Wandere von Deinen Füßen über Deine Beine, Bauch, Brust zu Deinem Kopf. Versuche dich ganz objektiv zu betrachten. Was findest Du schön? Was fällt Dir auf? Gibt es besondere Merkmale bei Dir? Was magst Du nicht an Dir? Versuche dem, was Dich stört, Liebe zu schenken und anzunehmen. Du bist einzigartig. Dich gibt es nur ein einziges Mal im Leben. Du kannst Deine Cellulite an den Beinen nicht leiden? Dann schau darauf, was Deine Beine aber schon alles geleistet haben, was sie können und wie sie Dich jeden Tag tragen. Laufen ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Für diejenigen im Rollstuhl nicht. Also versuche dankbar zu sein und auf die guten Dinge zu achten. Generell sehen und erinnern wir uns in der Regel eher an das Schlechte, statt an das Gute. Das lässt sich aber ändern und bereichert so enorm Dein Leben.

4.3. Sei dankbar

Dankbarkeit setzt sehr viel Kraft und Zuversicht frei. Es gibt zahlreiche Studien, die die positive Wirkung der Dankbarkeit auf das Gehirn, die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit nachweisen. Dankbare Menschen sind i.d.R. optimistischer, glücklicher, einfühlsamer, fitter und belastbarer als andere. Hier ein paar Erkenntnisse aus der Psychologie und Medizin-Forschung

1.

Verbesserte Stimmung: Durch das Fokussieren auf das Positive im Leben kann man seine Stimmung verbessern und negative Gedankenmuster unterbrechen.

2.

Stärkung von Beziehungen: Dankbarkeit kann zu einer Verbesserung von Beziehungen führen, indem man Wertschätzung für andere zeigt und dadurch ihr Selbstbewusstsein stärkt.

3.

Stärkung des Selbstbewusstseins: Dankbarkeit kann das eigene Selbstbewusstsein stärken, da man sich bewusst auf das Positive im Leben konzentriert und sich so von negativen Gedanken abwendet.

4.

Verbesserung der körperlichen Gesundheit: Studien zeigen, dass dankbare Menschen ein besseres körperliches Wohlbefinden und eine höhere Widerstandskraft gegenüber Krankheiten aufweisen.

5.

Stressreduktion: Dankbarkeit kann Stress reduzieren, indem man sich von negativen Gedanken abwendet und eine positivere Einstellung gegenüber dem Leben entwickelt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass dankbare Menschen ein erfüllteres und glücklicheres Leben führen, da sie die positiven Dinge im Leben wertschätzen und eine stärkere mentale, emotionale und körperliche Gesundheit aufweisen.

Natürlich ist nicht jeder Tag gut, aber jeder Tag hat doch etwas Gutes. Du musst nur darauf achten und Dich auf das Positive fokussieren.

Übung: Jeden Abend, direkt vor dem Einschlafen, notiere, für was Du an diesem Tag dankbar bist. Vielleicht auch was Du alles geschafft hast. Konzentriere Dich allein auf die positiven Aspekte des Tages. Dann wird Dein Schlaf und der Morgen darauf im Laufe der Zeit immer positiver ausfallen. Das ist auch eine gute Übung, Deinen Fokus nur

auf das Positive zu lenken, das den ganzen Tag erstrebenswert wäre. Nutze gern dazu Dein Notizbuch, dass im Willkommenspaket dabei war.



Persönlicher Tipp: Ich habe es mir zum Ritual gemacht, dass ich meine Kinder direkt vor dem Schlafengehen frage, was alles an diesem Tag Positiv war und worüber sie sich am meisten gefreut haben.

4.4. Schätze die Achtsamkeit

Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und wird heutzutage intensiv in der modernen Psychologie und der Selbsthilfe verwendet. Es hat nichts mit Esoterik zu tun, auch wenn das manche annehmen. Wenn Du die Fähigkeit der Achtsamkeit besitzt, gelingt es Dir vollständig im gegenwärtigen Moment zu sein und Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen ganz bewusst wahrzunehmen - OHNE sie zu bewerten und zu

verurteilen. Es bedeutet ganz im Hier und Jetzt zu sein. Das klingt leichter als gesagt. Die meisten Menschen hängen in Gedanken, sei es in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wirklich achtsam zu sein, beutet allerdings, sich nur auf das JETZT, das WAS zu konzentrieren und nicht auf Deine Gedanken. Durch die Praktik der Achtsamkeit kannst Du Stress reduzieren, Deine Emotionalität regulieren und Dein Selbstbewusstsein stärken.



Mögliche Achtsamkeitspraktiken wären z.B.

- Atemübungen
- Tägliche Körperwahrnehmungen (BodyScan)
- Meditation
- Yoga

Der Sinn ist, dass wir durch regelmäßige Praktiken lernen, achtsam im Alltag zu bleiben und so eine bessere mentale Klarheit und innere Ruhe zu erlangen. Dein Ziel sollte sein, Deinen Bewusstseinszustand so zu trainieren, dass Du die Gegenwart bewusst beobachtest und annimmst wie es gerade ist. Am Ende führt dieser Zustand nämlich zu mehr Zufriedenheit, Glück und größerem Selbstbewusstsein. Zudem lernst Du zugleich Deine eigenen Gedanken und Gefühle viel besser kennen und zu verstehen. Aus diesem Grund versuche täglich kleine Achtsamkeitsübungen in den Alltag einzubauen. Ein paar Praktiken gebe ich Dir jetzt an die Hand.

Achtsamkeit in verschiedenen Situationen und mit all Deinen Sinnen

- Nachdem der Wecker geklingelt hat, nehme erstmal sämtliche Eindrücke um Dich herum wahr. Sind die Kinder wach oder ist es noch ganz ruhig? Ist es dunkel oder hell draußen? Wie ist das Wetter? Hörst Du Vogelgezwitscher? Wie fühlt sich die Decke an?... Solltest Du ein Baby oder noch Kleinkinder haben, versuche es mit dem Kind im Arm zu machen.

- Beim ersten Morgenkaffee nehme den Duft des Kaffees, die warme Tasse und ggf. die frische Luft des Morgens wahr. Über Deinen Tagesablauf kannst Du Dir noch etwas später Gedanken machen.
- Beim Warten an der Kasse, im Stau, an einer roten Ampel,... kannst Du Dir ebenfalls etwas Zeit nehmen und Deine Achtsamkeit mit all Deinen Sinnen üben.



Persönlicher Tipp: Morgens habe ich nicht gleich die Ruhe mit zwei schulpflichtigen Kindern. Aus diesem Grund gönne ich mir einen extra „Entspannungs-/ BelohnungsKaffee“ sobald etwas Ruhe eingekehrt ist. Diese Zeit gehört mir.

Atemübungen

Warum ist die Atmung eigentlich so hilfreich? Es wird so viel davon berichtet.

Dafür gibt es drei wesentliche Gründe:

1. Es ist die schnellste und einfachste Form sich zu beruhigen.
2. Muskulatur wird entspannt und Körper bekommt mehr Sauerstoff.
3. Stress wird abgebaut.

Es existieren wirklich unendlich viele unterschiedliche Atemübungen. Zwei meiner meist angewandten Atemübungen, die im Alltag schnell und leicht umzusetzen sind, stelle ich Dir hier vor. Also, probiere es aus!

Die Boxatmung

Die Boxatmung hilft dabei, in kurzer Zeit den Körper zu beruhigen und die Konzentration zu stärken

1. Ausatmen bis die gesamte Luft aus deinem Körper raus ist
2. Durch die Nase einatmen und bis 5 zählen
3. Luft anhalten und bis 5 zählen
4. Durch den Mund Ausatmen und bis 5 zählen
5. Wiederhole die Übung. Nach schon 5 Minuten merkst Du eine Wirkung der Atemtechnik.

Die beruhigende Atmung

Diese Technik eignet sich um schnell wieder runter zu kommen. Bei Stress und Unruhe hilft eine beruhigende Atmung am besten und schnellsten.

1. Ausatmen bis die gesamte Luft aus deinem Körper raus ist
2. Durch die Nase einatmen und bis 4 zählen
3. Atmung anhalten und bis 8 zählen
4. Ganz langsam die ganze Luft durch den Mund ausatmen. Die Lippen können nur ganz leicht geöffnet sein.
5. Atmung anhalten und bis 8 zählen
6. Wiederholen bis es Dir besser geht.

Body Scan

Bei dieser Methode lenkst Du Deine Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Körperteile und nimmst Gefühl und aufkommende Gedanken wahr, OHNE diese zu beurteilen. Höre gern mein Audio dazu! (Audiobild dazu!)

1. Lege Dich bequem und lang ausgestreckt auf Deinen Rücken
2. Schließe die Augen
3. Bringe Deine Aufmerksamkeit zu den Füßen. Wie fühlen sich die Fersen, Deine Zehen, Deine Knöchel an? (Achtung: keine Bewertung!)
4. Wandere langsam Deinen Körper herauf. Wie fühlen sich Deine Waden, Unterschenkel, Oberbeine, Dein Bauch, das Becken, die Brust, Dein Rücken, Dein Nacken, Deine Arme, Hände, einzelnen Finger und dann Dein ganzer Kopf mit Mund, Nase, Wangen, Augen, Stirn und Kopfhaut?
5. Alle möglichen Gedanken und Empfindungen werden auftauchen. Lass sie zu, aber bewerte sie nicht. Bei gewissen Ablenkungen kehre einfach wieder zu Deinem Körper zurück.
6. Ein Body Scan kann zwischen 5 bis 45 Minuten dauern. Übe lieber öfter kurz als gar nicht.
7. Schau, ob Du mit gesprochener Anleitung besser zurecht kommst, oder nicht.

4.5. Verzeihen, ein machtvolleres Tool

Wichtig ist, dass Du beim Akt des Verzeihens einen aktiven Part einnimmst. D.h. Du kommst somit aus der Opferhaltung raus.

Verzeihen ist so wichtig für Dich. Denn es macht Dich selber glücklich und führt zu einem inneren Frieden. Nicht zu vergeben ist, wie eine unerledigte wichtige Aufgabe, die unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf sich zieht. Immer wieder beschäftigen wir uns gedanklich mit dieser Person, der wir nicht verzeihen können und wollen. Dein Körper wird dadurch ständig in Anspannung versetzt und raubt Dir Energie. Verzeihen bedeutet nicht, dass Du Handlungen einer Person gutheißt oder vergibst, sondern dass Du Deinen eigenen Schmerz loslässt. Verzeihen kann helfen, Beziehungen zu reparieren und eine Last von Emotionen loszuwerden, die uns belasten.

Allerdings kann es verdammt schwer sein, sich selber, aber auch jemand anderen, zu verzeihen. Wir sind aber schon so weit gekommen, dass wir auch dieses Thema erfolgreich für uns lösen werden.

Verzeihen ist ein individueller Prozess und jeder benötigt seine eigene Zeit und seine eigenen Schritte, um zu verzeihen. Einige Menschen können schnell sich und einer anderen Person verzeihen, während andere länger brauchen. Einige sind leicht zu verletzen, andere weniger. Das ist i.d.R. abhängig von verschiedenen Faktoren:

- Unsere Erfahrung mit dem Verzeihen.
- Unsere Grundhaltung – ob wir liebevoll mit uns umgehen und uns akzeptieren. Wie ist die eigene Fehlertoleranz? „Erwarte ich Perfektion von mir?“
- Fällt es uns leicht, sich in eine andere Person und Situation reinzusetzen und zu verstehen.
- Unseren moralischen Wertvorstellungen. Sind wir gläubig oder nicht.

Folgende 5 Schritte helfen beim Verzeihen:

1.

Reflektieren: Überlege Dir, warum Du verletzt wurdest und was Du tun könntest, um diese Verletzungen zu heilen.

2.

Kommunikation: Spreche mit der Person, die Dich verletzt hat und teile ihr Deine Gedanken und Gefühle mit. Dies kann dazu beitragen, dass beide Parteien ein besseres Verständnis füreinander entwickeln.

3.

Empathie: Versuche, die Perspektive der anderen Person zu verstehen und die Handlungen nicht nur als böswillig zu sehen.

4.

Loslassen: Lasse los von dem Groll und dem Zorn, den Du gegenüber der anderen Person empfindest. Dies kann schwierig sein, aber es ist ein wichtiger Schritt beim Verzeihen.

5.

Vergebung: Entscheide Dich bewusst dafür, der anderen Person zu verzeihen und den Vorfall hinter sich zu lassen.

Anmerkung: Wir müssen unsere Vergebung nicht zwingend den anderen mitteilen. Es reicht aus, innerlich das Vergeben zu symbolisieren. Es ist immer eine innerliche Entscheidung zu verzeihen. Verzeihen geht also auch ohne Versöhnung.



Persönlicher Tipp: Ich spreche in der Phase des Verzeihens regelmäßig Mantras dazu, um die Verzeihung in mein Unterbewusstsein zu bringen, um auch wirklich tief im Innern, das Gefühl der Befreiung zu erlangen.

Wenn ich mir selber verzeihen möchte, rede ich zu meinem inneren Kind und schenke ihm Verständnis und Liebe.

Aufgabe: Schreibe auf, über welche Person und Situation Du immer wieder negative Gedanken hast. Was kannst Du Dir selbst nicht verzeihen. Welcher anderen Person kannst oder willst Du nicht verzeihen?

| Person | Situation(en) | Gefühle | Datum der Verzeihung |
|------------|---|--|----------------------|
| Mein Vater | Dass er mich immer wieder klein und dumm gemacht hat. | hilflos, ängstlich | |
| Freundin | Die sich nicht über mein selbstgemachtes Geburtstagsgeschenk gefreut hat. | traurig, enttäuscht, sauer | |
| Exfreund | Er schuldet mir immer noch Geld | Wütend. So leicht soll er nicht davonkommen. | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Sobald Du es geschafft hast, dieser Person zu verzeihen, schreibe das Datum in die letzte Spalte.



Persönlicher Tipp: Verzeih dir selbst im Spiegel. Schau Dir tief in die Augen, schau Dich selber liebevoll an und verzeih Dir selbst. Diese Übung mache ich regelmäßig, auch bei Kleinigkeiten. Mir gibt es ein einfach ein gutes Gefühl und ich fühle mich freier.

4.6. Gesunder Egoismus – eine Frage der Selbstfürsorge

Leider hat Egoismus kein gutes Image. Sobald wir mehr an uns selber denken, kommt schnell ein schlechtes Gewissen hoch. Dabei ist sogar der Leitsatz der Ersten Hilfe: „Nur wer an sich denkt, kann überleben und für andere da sein.“ Im Flugzeug soll der Erwachsene erst sich selber die Atemmaske aufsetzen und dann erst dem Kind. Macht auch Sinn. Nur wenn es Dir gut, kannst Du für Dein Kind und für andere da sein. Diesem Leitsatz schenken wir nur leider sehr wenig Beachtung. Ein Fehler. Mach es Dir zur Aufgabe, Dich mehr in der Vordergrund zu schieben. Nicht rein aus Egoismus, sondern aus Achtsamkeit Dir selbst gegenüber. Du leistest täglich so viel. Du verdienst es, Dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Folgenden Vergleich finde ich hier sehr treffend.

Guter Vergleich: Die Tage sind voller Stress. Du musst ständig schnell von A nach B. Du fährst immer ganz links auf der Autobahn und so oft es geht „ohne Limit“ und im fünften Gang. Die Folge ist, dass Du öfter Pausen machen musst, um Dein Auto mit Sprit zu versorgen; mit dem richtigen

Sprit. Wenn Du gemächlicher fahren würdest, wäre der Spritverbrauch nicht annähernd so groß.

Was machen wir stattdessen? Wir geben den ganzen Tag Gas. Sich selbst anziehen, Kinder fertig machen, Kita, Schule, Arbeit, Einkaufen, ne runde Spielen, Hausarbeiten mit dem Kind, Essen Kochen, Küche machen, den Mann gut gelaunt von der Arbeit begrüßen,.... Wo haben wir Pausen gemacht, um uns aufzutanken? Mit Sicherheit zu wenig. Daher fühlen wir uns oft erschöpft und ausgebrannt. Energie und gute Laune bleiben auf der Strecke. Kein Wunder. Je mehr wir leisten und je stressiger der Alltag ist, desto mehr benötigen wir Pausen zur Regeneration. Das bedeutet, wenn Du ein „Nein“ zu etwas oder jemandem sagst, sagst Du ein „Ja“ zu Dir selbst.

Hier ein paar Tipps, damit es mit der richtigen Portion Egoismus klappt:

Verfolge Deine Ziele

Halte Deinen Fokus auf das, was Du erreichen möchtest und wie es Dir gehen soll. Wenn Du Deine Ziele fest im Auge behältst und bei der Umsetzung an Dich denkst, dann legst Du automatisch eine gesunde Portion Egoismus an den Tag.

Bleibe konsequent

Bleibe bei Deiner Meinung, auch wenn die andere Person Dein „Nein“ nicht akzeptieren möchte. Denke an Dich und was Dir gut tut.

Ergebnisse einer konsequenten Umsetzung sind:

Gib Dir Bedenkzeit

Es hilft, nicht immer sofort zu antworten, sondern sich etwas Bedenkzeit zu geben. Durch die gewonnene Zeit kannst Du Dir klarer werden was Dir wirklich wichtig ist und was Dir auch guttut.

Stärkung des Selbstbewusstseins

Wenn Du immer mehr auf Dich selber achtest, lernst Du Dich selbst immer besser kennen. Du findest heraus was Dir gut tut und dir Kraft gibt. Dir wird klarer was Dir wichtig ist und das hilft Dir, noch selbstbewusster zu werden.

Gebe klare Aussagen

Streiche die Wörter, wie „vielleicht“, „eventuell“, „möglicherweise“ aus Deinem Wortschatz. Das sorgt nur für Hoffnung bei dem anderen. In der Regel bedeutet ein „Ich weiß noch nicht“ in Wirklichkeit ein Nein für Dich.

Glück und Zufriedenheit

Am Ende wird Dich die Umstellung glücklicher machen. Denn Hilfsbereitschaft ist etwas Tolles und sorgt für gute Gefühle. Doch auf Deine eigenen Bedürfnisse zu hören und diesen nachzugehen, das bringt wirkliche Zufriedenheit.

A woman with blonde hair, wearing a light blue tank top and denim shorts, is captured mid-jump in a lush garden. She has her arms raised and a joyful expression. The background features a large, dark green tree and various other plants. A white, hand-drawn style text 'She's' is superimposed over the lower half of the image.

She's

DEIN KÖRPER UND DIE BEWEGUNG

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Deine Gesundheit ganzheitlich zu sehen ist. Wir wissen, wie wichtig Bewegung und Ernährung für unseren Körper ist. Dennoch werden genau diese beiden Punkte als erstes vernachlässigt, vor allem wenn wir in Stress geraten und wenig Zeit haben. In der Theorie wissen wir das, in der Praxis setzen wir das nicht um. Mit diesem Modul und mit dem

nächsten möchte ich erreichen, dass Du eine Sichtweise bekommst, die zu einer neuen Wahrnehmung Deines Körper führt und so zu einer alltäglichen Routine wird. Diese Routine führt zur neuen Achtsamkeit, was Deine Körper angeht und dann zum Alltag einfach dazugehört, von ganz allein ohne Anstrengung und Zwang.



5.1. Bewegung vs. Sport

Ich spreche bewusst von Bewegung und nicht von Sport oder Fitness. Da gibt es einen großen Unterschied. Wir denken, wir müssen viel Sport betreiben, um fit, schlank und gesund zu sein. Das ist ein Irrtum. Viele betreiben zu extensiv Sport, dass der Körper sogar leidet. Wir stressen uns total, um noch einen Besuch ins Fitnessstudio zu integrieren oder am Tag die Joggingstrecke noch einzuplanen. Wir verlangen oft viel zu viel von uns ab. Das ist wiederum Stress und führt zur Erschöpfung. Der positive Effekt von Sport fällt dann sozusagen weg. Natürlich ist Sport gut. Vielleicht tut dir einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft sogar besser als gestresst joggen zu gehen. Lerne zu erkennen, was Dein Körper braucht. Vielleicht gewöhnst Du Dir einfach an, nie mehr den Fahrstuhl zu nehmen. Wir Menschen sind danach ausgerichtet, uns zu bewegen. Das ständige Sitzen tut unserem Körper gar nicht gut. Es ist sogar bewiesen, dass dauerndes Sitzen die Lebenserwartung verkürzt.



Übung: Strategien für die Umsetzung

Es ist, wie so oft. Aller Anfang ist schwer. Es kostet uns Überwindung und Kraft, uns manchmal aufzuraffen, aber mit der Zeit wird es eine Selbstverständlichkeit und nicht mehr wegzudenken. Der Wunsch, sich zu bewegen, kommt von ganz allein. Überlege Dir nun Deine persönliche Strategie, wie Du besser ins Umsetzen kommst. Hier ein paar Anregungen für Dich:

- Fest in den Kalender als Termin eintragen
- Lafschuhe vor das Bett stellen, um nach dem Aufwachen, sofort loszulaufen oder zu walken
- Sich mit einer Freundin/Freund verabreden
- Eine Challenge vereinbaren
- Belohnungssystem einführen.
- Tagebuch / Strichliste führen, um sich zu motivieren

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5.2. Stressabbau durch Bewegung

Als Business Mutter sind wir eigentlich immer im Stress und sehen uns nach Entspannung und Erholung. Dabei denken wir vielleicht an unsere gemütliche Couch, Netflix und ggf. an einen leckeren Wein. Was aber viel mehr helfen würde und auch schneller wirkt, wäre Sport oder besser gesagt Bewegung. Es kommt durch die Anstrengung mehr Sauerstoff in dein Gehirn und Du fühlst Dich danach frischer. Bewegung sorgt zusätzliche für die Ausschüttung von Endorphinen.

Aufgabe: Teste selber und vergleiche

Beobachte Dich an einem ganz normalen Abend, wenn Du z.B. einen Film schaust und Dir dabei was Schönes zu Essen gönnst. Nimm bewusst wahr, wie Deine Stimmung ist. Fühle in Deinen

Körper hinein. Diese Beobachtung machst Du bitte an diesem Abend und an dem Morgen danach. Wie fühlst Du Dich, als Du aufgewacht bist? Notiere Dir alles, was Dir auffällt.

An einen anderen Abend mache stattdessen Sport oder einen Spaziergang zum Beispiel. Tue Deinem Körper was Gutes in Form von Bewegung. Notiere hier ebenfalls, wie Deine Stimmung ist und wie sich Dein Körper anfühlt. Am Abend selber und am Morgen. Merkst Du einen Unterschied?



Persönlicher Tipp: Wenn Du täglich nur 8 Minuten dich körperlich anstrengst, würde das schon fast eine Stunde die Woche betragen, Und ehrlich: 8 Minuten schaffen sogar wir Business Mütter

| | Abend ohne Sport | Abend mit Sport/Bewegung |
|---|------------------|--------------------------|
| Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken am Abend | | |
| Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken am nächsten morgen | | |

5.3. Bessere Körperhaltung durch Bewegung

Auch bekannt, aber viel zu selten genutzt, ist die Strategie, dass Du Deinen Gefühlszustand durch Deine Körperhaltung beeinflussen kannst. Studien konnten belegen, dass Körperhaltung einen Effekt auf Deine Gedanken und Gefühle haben. Die Veränderung deiner Körperhaltung ist eine schnelle und effektive Methoden, um Dich in einen anderen Gefühlszustand zu versetzen. Ein gutes Beispiel ist die „Power Pose“: Gerader Rücken/Haltung, fester Stand, Kinn nach oben. Es konnte zwar wissenschaftlich nicht belegt werden, dass sich Deine Hormone bei der Haltung verändern. Es wurde aber nachgewiesen, dass nach ca. 5 Minuten wir uns selbstbewusster und stärker fühlen. Vielleicht funktioniert es auch bei Dir?! Einfach mal ausprobieren.

Jedes Gefühl von Dir ist mit einer bestimmten Physiologie verbunden, die sich in Körperhal-

tung, Gesichtsausdruck, Bewegungsmustern und Atmung wiederfindet. Bist Du schlecht drauf, können das Außenstehende sofort erkennen. Wie oft musstest Du in einem Meeting Lächeln und den „Schein wahren“, obwohl Dir gar nicht danach war? Hast Du Dich dann nicht trotzdem etwas besser gefühlt. Probiere mal schlecht gelaunt mit Kindern Trampolin zu hüpfen oder auch Springseil. Wird schwierig. Lachen hat so eine ungeheure Wirkung. Versuche mehr zu lachen. Nach nur zwei Minuten Lächeln lockerst du die Muskeln, befreist aufgestaute Emotionen und setzt Glückhormone frei. Probiere es aus. Nutze doch diese einfache Möglichkeit, um Dich in einen anderen Gefühlsmodus zu bringen.

Beobachte, welche Körperhaltung und welchen Gefühlszustand kannst Du bei Dir im Laufe des Tages wahrnehmen?

| Protokoll Körperhaltung | |
|-----------------------------|---------------------------|
| Eigene Körperhaltung | Gefühlszustand |
| hängende Schultern | müde, schlapp, ausgelaugt |
| Schultern mehr an den Ohren | angespannt, gestresst. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

5.4. Was tut Dir gut

Ich bin mir sicher, dass auch Du eine Sportart oder eine Bewegung findest, die Dir Spaß macht und guttut. Vielleicht hast Du sie schon gefunden. Wenn nicht, probiere doch mal verschiedene Sportarten aus. Schau, was Dir wirklich Spaß macht und ein gutes Gefühl gibt. Sehe es nicht als

Verpflichtung, sondern als Zeit für Dich an. Ich z.B. habe mit Ballett für Erwachsene angefangen. Das wollte ich schon immer.

Welche Bewegung, welcher Sport könntest Du in Deinem Alltag und in der Woche integrieren?

| Bewegung | Sport |
|--------------------------------|-----------|
| Treppen Laufen | Schwimmen |
| Auto weiter weg parken | Joggen |
| Mittags einmal um Block laufen | Tennis |
| 10 min dehnen am Schreibtisch | Tanzen |
| 15 min Yoga Einheit | Fitness |
| Fangen mit den Kinder | Yoga Kurs |
| Wette: Wer ist zuerst.... | |
| Klettern | |
| Springseil hüpfen | |
| Trampolin hüpfen | |
| Hampelmann | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

She 6



ERNÄHRUNG

Im letzten Modul „Bewegung“ habe ich schon deutlich gemacht, dass unsere Gesundheit ganzheitlich zu sehen ist. Unsere Ernährung ist sehr entscheidend, wie unser Wohlbefinden ist. Es gibt so viele Bücher über Ernährung, sei es über „wie ernährst Du Dich richtig“ bis hin zu sämtlichen Diätbüchern. Ich habe sehr viele davon gelesen. Bei diesem Modul möchte ich nicht auf sämtliches Wissen über Ernährung eingehen.

Das Pensum könnte einen ganzen Kurs in Anspruch nehmen. Viel mehr möchte ich Euch an meiner Erfahrung teilhaben lassen. Ich habe eine lange Diätvergangenheit hinter mir, inklusive einer Essstörung, von der keiner wusste. Es würde mich freuen, wenn meine Geschichte und meine Heilung, Dir ebenfalls in der einen oder anderen Hinsicht helfen kann und Du etwas davon für Dich mitnimmst.



6.1. Meine Geschichte

Konkret begann meine Essstörung, als ich in meinem Austauschjahr in Amerika mit 16 Jahren ganze 10 Kilo zugenommen habe. Ich hatte vorher nie Gewichtsprobleme, da ich viel getanzt, Tennis gespielt und insgesamt viel Sport gemacht habe. In Amerika bekam ich dann Bulimie. Interessanter Weise habe ich mir damals überhaupt keine Gedanken gemacht, ob das jetzt gut oder schlecht ist. Ich habe es einfach getan. Es gab zu viel und zu ungesundes Essen, wie Hamburger, Pizza und Milchshakes. Erzählt habe ich es keinem. Das war mein absolutes Geheimnis. Meinen ersten Freund mit 18 habe ich meine Essstörung anvertraut, aber er konnte nix damit anfangen. Zum Glück hatte ich nie eine ganz extreme Form von Bulimie und es gab immer längere Phasen, auch Jahre, wo ich nichts gemacht habe. Allerdings kreisten meine Gedanken täglich immer extrem ums Essen und meiner Figur.

Ich konnte mich nie im Spiegel betrachten, vor allem nicht nackt. Ich fand mich nicht schön, Sogar als ich eine Kleidergröße 36/38 hatte, fühlte ich mich dick. Ich fühlte mich wie eine 40/42. Ich habe auch immer nur das gesehen, was nicht so schön an mir war. Nur das Schlechte sozusagen und dankbar für meinen Körper war ich nie wirklich. Mein Verstand wusste alle Nachteile und wie dumm mein Denken und mein Verhalten ist, aber ich habe es einfach nicht gefühlt. Dann entdeckte ich das Arbeiten mit dem Unterbewusstsein und das Hören von Audios. Das hat alles geändert. Ich habe sämtliche Bücher gelesen, war im Krankenhaus und habe Psychotherapien gemacht. Nichts

hat wirklich geholfen. Doch das mentale Training hat mich geheilt und dieses Wissen möchte ich weitergeben.

Sehr wichtig war auch meine Ernährungsberaterin, die mich ein Jahr begleitet hat. Ich habe so viel von ihr gelernt. Was tut wirklich meinem Körper gut. Wie Stress Auswirkungen auf meinen Körper hat. Vor allem auch den Stress, den ich mir selber im Kopf mache. Von ihr habe ich auch den Tipp für das Gedankenprotokoll.

Ich habe ein paar Unverträglichkeiten, die ich berücksichtigen muss. Ist aber gar nicht schlimm. Mein Körper weiß jetzt, was ihm guttut und was er braucht. Du kannst Deinen Körper vertrauen. Deswegen bin ich ein Fan vom intuitiven Essen geworden. Ich lebe heute zu 100% danach. Es ist für mich fast wie ein Wunder, dass ich meinem Körper vertrauen kann. Es gibt Phasen, wo ich zunehme, aber nie sehr viel, und mehr Süßes brauche, aber es reguliert sich alles von ganz alleine. Gewichtsschwankungen von 2 kg sind wirklich ganz normal. Früher bin ich fast panisch geworden, wenn ich nur einen Kilo zugenommen habe. Allein zu Beginn meiner Periode brauche ich mehr Süßes, als sonst. Du darfst die Wirkung der Hormone nicht unterschätzen. Vor allem kämpfe nicht dagegen an. Dein Körper weiß besser, was Du brauchst, als Dein Verstand. Du wirst die Veränderung nicht von heute auf morgen fühlen, aber mit der Zeit merkst Du, dass Du Dir keinen Kopf machen musst. Dein Körper reguliert es von alleine. Dein Körper ist Dein Freund, Dein bester Freund.

6.2. Bedeutung von Intuitivem Essen

Hättest Du gern ein Essverhalten wie ein natürlich schlanker Mensch, der auch Pizza und Eis isst, ohne Angst zu haben, gleich zuzunehmen? Vielleicht ist das bei Dir schon so. Dann kannst Du Dich

glücklich schätzen. Leider trifft es auf die meisten Frauen aber nicht zu. Noch nicht. Mit Intuitives Essen ist es aber möglich. Die Erfahrung durfte ich selber machen.

Was versteht man eigentlich genau unter intuitivem Essen?

Es ist ein Ernährungskonzept, das darauf basiert, auf die ganz natürlichen Signale Deines eigenen Körpers zu hören und auf diese Weise eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln. Im Gegensatz zu Diäten, die meist strikte Regeln haben, setzt das intuitive Essen auf Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit gegenüber den Bedürfnissen des Körpers. Ihr seht, auch hier hat Achtsamkeit eine große Bedeutung.

Folgend gebe ich Dir einige grundlegende Prinzipien des intuitiven Essens an die Hand:

1.

Auf den Körper hören: Intuitives Essen basiert darauf, auf die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale des Körpers zu hören. Dies bedeutet, nur zu essen, wenn echter Hunger vorhanden ist und aufzuhören, wenn man sich zufrieden und nicht übermäßig gesättigt fühlt. Kinder können das in der Regel sehr gut. Die lassen auch mal nur zwei Pommes übrig, weil sie satt sind.

2.

Keine Verbote: Es gibt keine Verbote mehr. Alles Essen ist erlaubt. Es geht mehr darum, die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu respektieren und auf diese zu reagieren. Lustessen ist erlaubt.

3.

Achtsamkeit beim Essen: Intuitives Essen ermutigt dazu, **bewusst und ohne Ablenkung** zu essen. Das bedeutet, dem Essen volle Aufmerksamkeit zu schenken, die Aromen zu genießen und auf Hunger- und Sättigungssignale zu achten. Einfach mal z.B. das Handy komplett zur Seite legen.

4.

Freude am Essen: Intuitives Essen betont die Freude am Essen. Es ermutigt dazu, Lebensmittel zu wählen, die einem schmecken und gleichzeitig den Körper mit den benötigten Nährstoffen versorgen. Genieße auch den Kuchen in vollen Zügen.

5.

Körperakzeptanz: Intuitives Essen fördert auch die Akzeptanz des eigenen Körpers. Es geht nicht darum, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, sondern vielmehr darum, sich auf die individuellen Bedürfnisse und Signale des eigenen Körpers zu konzentrieren.

Diese Prinzipien sind leichter gesagt, als getan. Wann ist es echter Hunger? Wann bin ich wirklich satt? Habe ich überhaupt die Zeit, in Ruhe das Essen wahrzunehmen und zu genießen? Was ist, wenn ich Teile meines Körpers einfach nicht mag. All diese Dinge müssen geübt und auch neu gelernt werden. Aber das schaffst Du. Selbst ich habe es gelernt. Funktioniert natürlich nicht immer, aber ich habe das Bewusstsein dafür und vor allem habe ich sämtliche Diätregeln endlich Adieu gesagt. Ein wahrhaft befreiendes Gefühl!



Persönlicher Tipp: Traue auch hier dem Prozess. Es kann anfangs sein, dass Du zunimmst. Ich habe am Anfang vermehrt endlich mal erlaubt viel Süßes gegessen. Lass es zu. Dein Körper muss sich erst dran gewöhnen, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. In der Zeit meiner Periode esse ich immer noch vermehrt Süßes und vor allem mehr. Das ist halt so. Ansonsten habe gar nicht mehr das Bedürfnis, oft viel Süßes zu essen. Ich kann sogar ohne Probleme, die Schokolade nach drei Stück wieder weglegen. Früher für mich echt nicht vorstellbar. Versuche es selbst.

6.3. Die unterschiedlichen Hungerarten

Wusstest Du, dass es 7 verschiedene Hungerarten gibt? Natürlich kommt es oft auch zu einer Kombination von den verschiedenen Hungerarten.

Je bewusster Dir wird, warum Du etwas Essen möchtest, desto besser weißt Du, ob es echter Hunger ist. Wenn Du nämlich gelernt hast bei

echtem Hunger zu essen, dann funktioniert Dein Stoffwechsel besser und es ist leichter Dein Idealgewicht zu halten.

Hier die unterschiedlichen 7 Hungerarten

| Hungerart | | Symptome | Lösung |
|------------------------------------|-----------------------------|---|---|
| 1. Magenhunger | Echter Hunger | Magen knurrt, fühlt sich leer an, spürst innerliche Unruhe | Heiße Deinen Hunger willkommen und iss, was Dir gut tut und worauf Du Lust hast. |
| 2. Augenhunger | Meistens kein echter Hunger | Die Augen sehen etwas und Du bekommst genau darauf Lust. | Echter Hunger? Brauche ich das jetzt wirklich? Wenn ja, dann aber mit Genuss. |
| 3. Mundhunger | Oft kein echter Hunger | Du verspürst nach Abwechslung im Mund. Lust z.B. auf was Kühles oder Knuspriges | Schau, ob es echter Hunger ist und geh Deinem Gefühl mit Genuss nach. Gutes Kauen ist wichtig. |
| 4. Nasenhunger | Meistens kein echter Hunger | Es riecht nach etwas Köstlichem und Du bekommst Lust darauf. | Echter Hunger? Brauche ich das jetzt wirklich? Wenn ja, dann aber mit Genuss. |
| 5. Herzhunger (emotionaler Hunger) | Kein echter Hunger | Die isst z.B. aufgrund von Stress, Langeweile, Müdigkeit, Kummer,... Ich nenne es „Ersatzbefriedigung“, „Belohnung“, „Trost“ oder sogar „Betäubung“ | Was ist der eigentlich Grund für Deinen „Hunger“? Was sagt Dein Echtes Ich. Hier hilft Ablenkung. Z.B. Bewegung, spielen mit Deinem Kind, ein Audio hören,... |

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| 6. Kopfhunger | Kein echter Hunger | Dein Kopf sagt Dir, Du müsstest jetzt eigentlich Hunger haben. „Ich müsste“, „ich sollte“ sind Indizien dafür. | Verabschiede Dich von den „Regeln“ und versuche wirklich auf Deinen Körper und deren wahren Bedürfnisse zu achten. |
| 7. Zelhunger | Kein richtiger Hunger, sondern Hunger nach bestimmten Nährstoffen | Du merkst, Du hast Lust auf bestimmte Lebensmittel, wie z.B. Nüsse, bestimmtes Obst, Eiweiß | Iss, was Dein Körper verlangt. Vielleicht brauchst Du gerade bestimmte Nährstoffen, wie Wasser, Salz, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralien, Vitamine, Eisen, Zink. |

Persönlicher Tipp:



1. Warte nicht zu lange mit dem Essen, wenn Du Hunger verspürst. Irgendwann wird der Hunger unnötig zu Heißhunger. Du isst meist dann unkontrollierter, schneller und ungesünder.
2. Erlaube Dir alles zu essen. Verbote führen meist zu sog. „Fressattacken“. Seitdem ich keine Verbote habe und intuitiv esse, hatte ich keine einzige Heißhungerattacke. Auch ein kleines Wunder für mich. Lustessen ist was Schönes. Verzichte nicht darauf. Ca. 10% am Tag darf Lustessen ohne Weiteres sein. Alles Extreme ist meist ungesund.

6.4. Tipps für mehr Achtsamkeit beim Essen

Ist Dir schon mal aufgefallen, was wir alles neben dem Essen noch tun? Wann legst Du Dein Handy beim Essen weg oder lässt den Fernseher/Ipad aus? Ganz ehrlich. Versuche mal all die Ablenkungen wegzulassen und Dich rein aufs Essen zu konzentrieren. Das fördert die Achtsamkeit enorm.

Hier ein paar Tipps für mehr Achtsamkeit

- Keine Ablenkung.
Essen ist eine Tätigkeit für sich.
- Setze Dich zum Essen hin und atme einmal richtig durch, um ggf Stress abzubauen.
- Mache Pausen beim Essen und schau, wie Deine Sättigung ist.
- Besteck bewusst zur Seite legen für eine bewusste Pause.
- Kaue langsam und lange. Verdauung beginnt im Mund und Du bist eher satt. Wenn es Dir hilft, zähle Deine Bissen.

- Höre bei angenehmer Sättigung auf zu Essen. Du bist dann weniger müde. Denke daran, Du kannst jederzeit wieder essen, wenn Du ein Hungergefühl hast.
- Achte mehr auf Deinen Körper während des Tages und nicht auf Deinen Verstand.
Frag Dich selber
 1. Was brauche ich?
 2. Was schmeckt mir?
 3. Was bekommt mir?

Kurzes Fazit

1. Esse bei echtem Hunger.
2. Esse, worauf Du Lust hast und was Deinem Körper guttut.
3. Esse achtsam.
4. Esse bis Du angenehm satt bist.



6.5. Trinken

Zum Schluss möchte ich Dir ans Herz legen, wirklich genug zu trinken. Es gibt nur Vorteile, wenn Du viel Flüssigkeit am besten in Form von Wasser zu Dir nimmst. Zur Motivation, hier einige Vorteile:

1.

Hydratation des Körpers: Wasser unterstützt lebenswichtige Funktionen wie die Verdauung, Nährstoffaufnahme und Temperaturregulierung.

2.

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit: Gut hydrierte Muskeln und Organe funktionieren effizienter.

3.

Gesunde Haut: Eine ausreichende Hydratation versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Trockenheit und Schuppigkeit werden reduziert und ein gesundes Hautbild gefördert.

4.

Förderung der Verdauung: Wasser unterstützt den Transport von Nährstoffen und erleichtert die Bewegung von Lebensmitteln durch den Verdauungstrakt.

5.

Entgiftung des Körpers: Wasser hilft beim Ausscheidung von Abfallstoffen und Toxinen und unterstützt die Nierenfunktion.

6.

Verbesserung der Konzentration und kognitiven Funktion: Flüssigkeit ist wichtig für die Funktion des Gehirns. Dehydratation kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen führen.

7.

Gewichtsmanagement: Manchmal wird Durst fälschlicherweise als Hunger interpretiert. Also erst Trinken, um zu sehen, ob es wirklich Hunger ist.

Natürlich ist der Bedarf von Flüssigkeit bei jedem anders. Wasserbedürfnisse können je nach Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und Umgebung variieren. Achte einfach auf Deine eigenen Körpersignale und trinke genug. Dein Körper wird es Dir danken.

6.6. Audio Intensivsitung

Online findest Du ein Intensiv Audio, dass Dir hilft, richtig ins Reinfühlen zu kommen. Du sollst fühlen, wie sich Dein Echtes, wahres Ich anfühlt. Wie es sich anfühlt, wenn Du Dich so annimmst und liebst, wie Du bist. Wie frei Du dann bist. Höre Dir das Audio ganz in Ruhe an und mache Dir gern im Anschluss ein paar Notizen.

Deine Gefühle und Beobachtungen bei dieser Intensivsitung:

6.7. Zum Abschluss

Wenn du magst, beobachte Dich selber, ob Du die Tipps am Tag berücksichtigt hast. Ich kann es Dir empfehlen. Dein Körper wird es Dir danken. Im Mitgliederbereich findest Du eine PDF in Tabellenform. Die Tabelle ist ganz einfach gehalten, damit das Ausfüllen kaum Zeit in Anspruch nimmt. Teste es aus.

Solltest Du schon ein gutes und normales Essverhalten haben, dann freue Dich darüber und Du kannst diese Übung getrost überspringen.

She7



„LEBE DEIN LEBEN“

Wir kommen jetzt zum letzten Modul. Du hast schon so viel gelernt, gemeistert und hoffentlich Einiges umgesetzt. Es macht Dich nämlich kaputt und krank, wenn Du versuchst jemand anderes zu sein und es allen recht zu machen. Du bist ein so wertvoller Mensch. Liebe Dich und lebe DEIN Leben. Das ist das Ziel meines Programmes und mein aufrichtiger Wunsch für Dich.



1. Dein Wertekompass ermitteln

Lebe Dein Leben nach Deinen Werten. Die Ausrichtung Deines Lebens nach Deinen persönlichen Werten trägt viel dazu bei, Dein Leben wirklich zu leben. Deine Werte zu kennen, hilft dir bei schwierigen Entscheidungen, egal ob beruflich oder privat. Deine Werte sind wie ein Kompass,

der dich leitet und führt und zwar dorthin, wohin Du willst. Indem Du Deine Werte kennst und verstehst, kannst Du Entscheidungen treffen, die im Einklang mit Deinen Überzeugungen stehen. Finde nun die fünf Kernwerte heraus.

Was sind Werte genau:

Werte sind grundlegende Überzeugungen, die Du hast und die Dein Verhalten, Deine Entscheidungen und Deine Beziehungen beeinflussen. Sie dienen als moralische Richtschnur und bilden die Grundlage für Deine persönliche Prioritäten und Ziele.

Werte können verschiedene Dinge umfassen, wie zum Beispiel Familie, Freundschaft, Integrität, Verantwortung, Freiheit, Glück, Gesundheit, Gerechtigkeit, Weisheit, etc. Jeder Mensch hat ein einzigartiges Set an Werten, das aus seiner persönlichen Erfahrung, Kultur und Umgebung resultiert.

Um Deine Werte herauszuarbeiten, beantworte die folgenden Fragen:

Frage 1:

Was ist Dir im Leben besonders wichtig (Menschen, Dinge, Erlebnisse, ...)

Frage 2:

Was ist Dir besonders wichtig im Umgang mit anderen Menschen und mit Dir selber?

Frage 3:

Welche Eigenschaften bewunderst Du an Personen, die Dir wichtig sind oder die Du besonders respektierst. (Persönliche Personen, historische, berühmte, fiktive,...)

Frage 4:

Für welche Deiner Eigenschaften möchtest Du am meisten geschätzt, gemocht oder respektiert werden?

Frage 5:

Was waren die schönsten Momente in Deinem Leben? Welche Werte können damit zu tun haben?

Frage 6:

Was waren die schlimmsten Momente Deines Lebens? Welche Werte wurden hier verletzt?

Aufgabe 1:

Kreuze auf der Liste die Werte an, wo Du glaubst, dass sie auf Dich zutreffen.

100 Werte die Liste

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Anerkennung | <input type="checkbox"/> Eleganz |
| <input type="checkbox"/> Anpassung | <input type="checkbox"/> Emotionalität |
| <input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit | <input type="checkbox"/> Empathie |
| <input type="checkbox"/> Autorität | <input type="checkbox"/> Engagement |
| <input type="checkbox"/> Bedachtsamkeit | <input type="checkbox"/> Enthusiasmus |
| <input type="checkbox"/> Begeisterungsfähigkeit | <input type="checkbox"/> Entspannung |
| <input type="checkbox"/> Beherrschung | <input type="checkbox"/> Ernsthaftigkeit |
| <input type="checkbox"/> Behutsamkeit | <input type="checkbox"/> Fleiß |
| <input type="checkbox"/> Bescheidenheit | <input type="checkbox"/> Fokus |
| <input type="checkbox"/> Bewusstheit | <input type="checkbox"/> Freiheit |
| <input type="checkbox"/> Demut | <input type="checkbox"/> Freundlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Detailorientierung | <input type="checkbox"/> Fröhlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Disziplin | <input type="checkbox"/> Fürsorge |
| <input type="checkbox"/> Durchsetzung | <input type="checkbox"/> Geduld |
| <input type="checkbox"/> Echtheit | <input type="checkbox"/> Gelassenheit |
| <input type="checkbox"/> Effizienz | <input type="checkbox"/> Genauigkeit |
| <input type="checkbox"/> Ehrgeiz | <input type="checkbox"/> Genuss |
| <input type="checkbox"/> Ehrlichkeit | <input type="checkbox"/> Gleichbehandlung |
| <input type="checkbox"/> Einfühlungsvermögen | <input type="checkbox"/> Großzügigkeit |
| <input type="checkbox"/> Einzigartigkeit | <input type="checkbox"/> Gründlichkeit |
| | <input type="checkbox"/> Harmonie |

- ♡ Herzlichkeit
- ♡ Hilfsbereitschaft
- ♡ Hingabe
- ♡ Höchstleistung
- ♡ Höflichkeit
- ♡ Humor
- ♡ Initiative
- ♡ Innovation
- ♡ Inspiration
- ♡ Integration
- ♡ Intelligenz
- ♡ Knappheit
- ♡ Klarheit
- ♡ Kommunikation
- ♡ Kontakt
- ♡ Kooperation
- ♡ Kreativität
- ♡ Kritisches Denken
- ♡ Kritikfähigkeit
- ♡ Lebhaftigkeit
- ♡ Leistungsorientierung
- ♡ Lockerheit
- ♡ Loyalität
- ♡ Mitgefühl
- ♡ Mut
- ♡ Nachhaltigkeit
- ♡ Offenheit
- ♡ Offenherzigkeit
- ♡ Optimismus
- ♡ Ordnung
- ♡ Organisation
- ♡ Stil (Mode)
- ♡ Nüchternheit
- ♡ Pragmatismus
- ♡ Professionalität
- ♡ Realismus
- ♡ Sachlichkeit
- ♡ Scharfsinnigkeit
- ♡ Schlagfertigkeit
- ♡ Schönheit
- ♡ Selbstbewusstsein
- ♡ Selbstsicherheit
- ♡ Selbstständigkeit
- ♡ Selbstverantwortung
- ♡ Seriosität
- ♡ Sorgfalt
- ♡ Sorglosigkeit
- ♡ Sparsamkeit
- ♡ Spontanität
- ♡ Standfestigkeit
- ♡ Strukturiertheit
- ♡ Takt
- ♡ Treue
- ♡ Umgänglichkeit
- ♡ Verantwortung
- ♡ Verbundenheit
- ♡ Verlässlichkeit
- ♡ Vorsicht
- ♡ Vorstellungskraft
- ♡ Wachsamkeit
- ♡ Wertschätzung
- ♡ Wettbewerb
- ♡ Wissbegier
- ♡ Wohlstand
- ♡ Zielstrebigkeit
- ♡ Zukunftsorientierung
- ♡ Zuverlässigkeit

Aufgabe 2:

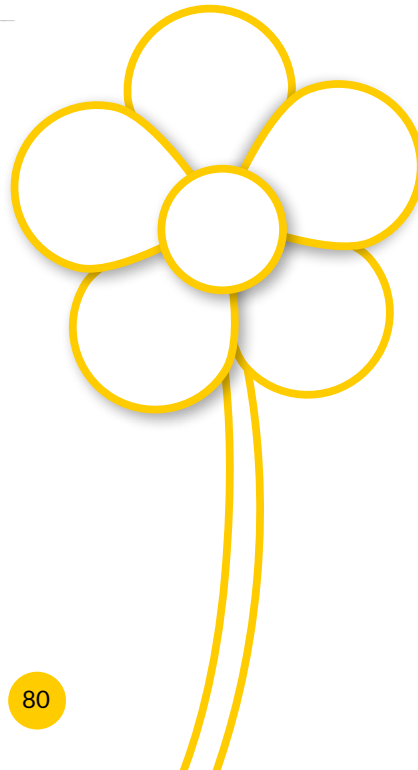
Schreibe davon die 10 Werte heraus, die für Dich am meisten zutreffen.

Aufgabe 3:

Wähle nun deine 3-5 Kernwerte. Wenn du unsicher bist, kannst Du jeweils zwei Gegenüberstellen und Dich für den wichtigeren der beiden entscheiden.

Jetzt heißt es, dass Du Dir Deine Werte im Alltag immer wieder ins Gedächtnis rufst und Deine Entscheidungen so triffst, dass Du mit ihnen im Einklang lebst. Wenn Du das konsequent in Deinem Leben berücksichtigst, lebst Du wirklich DEIN Leben, ein erfülltes glückliches Leben.

Vorteile, wenn Deine Werte Deine Navigation darstellen



- Du verstehst Dein Verhalten und kannst selbstbewusst hinter diesem stehen, z.B. Du sagst ein Abendessen ab, weil Du Ruhe und Zeit für Dich brauchst
- Du fühlst Dich authentisch und mit Dir im Reinen, weil Du Dich an Deinen persönlichen, inneren Maßstäben wie Ehrlichkeit orientierst. Z.B. Du sagst eine Verabredung mit der ehrlichen Begründung ab, dass Du einfach zu fertig zurzeit bist.
- Du lässt Dich nicht mehr so leicht von Meinungen anderer beeinflussen oder zu Dingen überreden, die nicht gut für Dich sind. Z.B. Du lästert nicht mit, da Dir Direktheit wichtig ist.
- Schwierige Entscheidungen fallen Dir leichter, wenn Du Dich an Deine Werte orientierst. Z.B. Du beendest Deine Anstellung, weil dir Freiheit, eine flexible Zeiteinteilung und Selbstbestimmung wichtig ist.

2. Deine Vision, Dein Warum

Was für Dich ein erfülltes Leben bedeutet, kannst nur Du selbst beantworten. Das ist das wirklich Gute. Du kannst das bewirken. Denn nur Du weißt, was Dich glücklich macht und welchen Lebensbereichen Du mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest. Entscheide selbst, wo Du Deine Energie und Deinen Fokus hinfließen lässt.

„Energy flows where attention goes“

Sobald Du Selbstverantwortung übernimmst, kannst Du Dir ein Leben nach Deinen Vorstellungen erschaffen. Du kannst ein Leben in Fülle und Zufriedenheit kreieren. Fange schon mal in Deinen Gedanken damit an.

Visualisierungsübung

Höre Dir das Visualisierungsaudio an einem ruhigen Ort an und mache Dir anschließend ein paar Notizen.

3. Mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag

Zum Abschluss bekommst Du von mir zehn Tipps für den Alltag, die mich wirklich täglich begleiten. Wer möchte denn nicht gern weniger Stress

haben, mehr Gelassenheit fühlen und Dinge mit Humor nehmen. Es klappt nicht immer, aber immer öfter, wenn Du übst. Ganz sicher.

10 Tipps für mehr Gelassenheit und Leichtigkeit

1.

Sie gütig mit Dir selber. Deine Regeln dienen als Richtlinie, nicht als Absolutismus.

2.

Bleibe flexibel.
Plane Dein Leben nicht komplett durch. Gönn Dir Freiräume und Pausen. Nicht alles ist planbar, erst recht nicht mit Kindern.

3.

Nimm an.
Nimm jede Situation an, wie sie ist. Sehe sie als Chance und als Herausforderung.

4.

Es ist, wie es ist.
Bewahre Gelassenheit, auch wenn es gerade nicht so läuft, wie Du dachtest.

5.

Das Leben ist ein Spiel.
Nimm das Leben nicht zu ernst, sondern eher wie ein Spiel.

6.

Behalte Deinen Humor
Mit einem Lächeln lassen sich so manche Situationen besser ertragen. Versuche, so oft es geht zu lächeln. Das wirkt sich positiv auf Dein ganzes Leben aus.

7.

Prioritäten setzen.
Geld ist wichtig, aber das wichtigste ist Dein emotionaler Zustand. Du und Dein Wohlbefinden ist das wichtigste für Dich. Verliere das nicht aus den Augen.

MEINE ABSCHLUSSWORTE AN DICH

Was für eine unglaubliche Reise hast Du hinter Dir. Ich bin wahnsinnig stolz auf Dich und Du darfst auch sehr stolz sein, dass Du das durchgezogen hast und Dein Leben jetzt selber in die Hand nimmst. Ich weiß, wie viel Kraft, Mut und Geduld das kostet. Es lohnt sich aber so sehr. Deswegen bleibe bitte unbedingt dabei. Deine Reise geht weiter. Sie wird immer weitergehen und Du wirst merken, wie Du immer stärker, selbstbewusster, zufriedener und glücklicher wirst. Vertrau dem Prozess. Vertrau mir und vor allem vertraue Dir selber. Das Leben bekommt eine ganz andere Bedeutung für Dich und für Deine Familie. Ein wahres Geschenk.

Wenn Du noch Fragen hast, melde Dich bitte.
Ich bin gern für Dich da.

Deine Katharina