

Fragebogen Riskiere die Erfahrung und fühle Deinen Stolz



So geht´s

Nimm eine Erfahrung, die Dich gerade beschäftigt. Zum Beispiel, dass Du Dich selbständig machen willst, obwohl Du Dich sorgst, dass Du Dich damit zum Narren machen könntest, wenn dieses Unterfangen scheitert. Trotzdem tust Du es, und hoffst, dass alles in Frieden abläuft.

.....

Beobachte Dich selbst, wie diese Vorstellung aus dem Beispiel in Deinem Geist abläuft. Stelle Dir vor, was

- A) Dein konkreter Selbstaussdruck ist
- B) Deine Erwartungshaltung / Erwartungsangst
- C) Deine Gefühle, die Du dabei hast

Dann würde bei dem obigen Beispiel unter A) stehen: Du willst Dich selbstständig machen. Unter B) würde stehen: Du sorgst Dich, dass Du Dich zum Narren machst und unter C) Du tust es trotzdem und hoffst einfach, dass alles gut werden wird.

Wir bleiben beim Beispiel: Stelle Dir die Frage, ob es Dir reichen würde, einfach zu hoffen, dass alles gut wird – und falls nein: was würdest Du, unter Berücksichtigung all Deiner Erinnerungen und Erfahrungen aus Deinem bisherigen Leben, unternehmen, um trotz Deiner Ängste erfolgreich zu sein?

.....

.....

Überlege: Gab es in Deinem Leben Situationen, in denen Du das, was Du wirklich wolltest unterdrücken musstest? Schreibe auf, welche das genau waren.

.....

Fordere Dich heraus: Was hättest Du in dieser Situation wirklich tun wollen? Was hättest Du anders gemacht, wenn Du Deinen eigenen Wünschen zu 100% gefolgt wärst?

.....

.....

Versuche Neues: Formuliere Ermutigungs-Sätze, die Dir helfen würden, genau das zu tun, was Du wirklich, wirklich willst.

Zum Beispiel Sätze wie: Andere haben es auch geschafft – und ich habe genau die Fähigkeiten, die es braucht, dies alles auch zu schaffen.

Ich glaube an mich und selbst wenn es nicht perfekt wird, es wird mir nichts geschehen.

.....

.....

Spüre dem in Deinem Inneren nach: Selbst wenn meine Selbständigkeit nicht zum gewünschten Resultat führt sondern zu einem schmerzvollen Ergebnis, kann ich mit dem Schmerz umgehen?

Kann ich in meinem Inneren im Frieden bleiben, weil ich weiß, dass der Schmerz bald wieder aufhören wird?

Bin ich mir bewusst, dass ich aus jeder Situation etwas für mein weiteres Leben dazulernen kann und bin in der Lage, diese Lehre dankbar anzunehmen?

Und schließlich: Öffne Dich der Zufriedenheit, wenn Du genau das machst, was Du willst und schließlich zu einem positiven Ergebnis kommst.

Dann lasse Dich tief einsinken, in diesen gesunden Stolz und die Selbstachtung, die Du daraus ziehst.

Spüre den Mut in Deinem Herzen, den Du gebraucht hast, um Dich dieser Erfahrung hinzugeben.

Spüre wie es sein kann, Dein ganzes Potenzial zu leben.

Autorin: Jeannette Akermann im Mai 2018
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode
„Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung
nur nach vorheriger Rücksprache

