



Fehlt dir der Mut, einen Schritt zu machen und dich deinem Problem zu stellen?

Diese 4 einfachen Strategien helfen dir dabei, Herausforderungen zu meistern, statt sie ewig zu meiden...

Du kannst damit direkt heute anfangen, um dich Konflikten im Beruf, in der Partnerschaft, mit Freunden oder deinen Kindern zu stellen... und sie aufzulösen.

Sicherlich kennst du eine dieser Situationen...

Du hast Angst, in deiner Beziehung die Wahrheit zu sprechen. Der Umgangston passt nicht, du hast das Gefühl, dass du alles alleine machen musst oder dass du einfach von deinem Partner nicht gesehen wirst. Aber du traust dich nicht, etwas zu sagen oder die Konsequenz zu ziehen.

Vielleicht fühlst du dich auf der Arbeit auch von Arbeitskolleginnen ausgegrenzt. Oder du bist mit deinem Lohn unzufrieden. Leider traust du dich nicht, für das was du verdienst, einzustehen. Zu kündigen traust du dich auch nicht: Was, wenn du dann gar nichts mehr findest?

Es kann auch gut sein, dass du dich von einer guten Freundin unverstanden fühlst. Alles, was du sagst, wird falsch interpretiert. Oder du interpretierst alles, was eine Freundin sagt, falsch. Ständig hinterfragst du, ob sie das wirklich so gemeint hat oder nicht. Das führt irgendwann zu Spannungen, die du gar nicht gebrauchen kannst. Du hast aber nicht den Mut, das Thema anzusprechen.

Wenn du Kinder hast, stehst du eventuell vor Herausforderungen wie diesen hier: Deine Kinder sind frech und tun nicht das, was sie sollen. Du fühlst dich ausgeliefert, hilflos und bist aus irgendeinem Grund nicht in der Lage, diese Herausforderung als Mutter zu lösen. Es kann sein, dass du irgendwann einfach ausflippt und dann direkt ein schlechtes Gewissen bekommst. Bist du eine schlechte Mutter?

Es geht dir nicht gut...

Du fühlst dich schlecht, müde, überfordert, unsicher, du bist im Kampf oder Widerstand und Gedanken kreisen in deinem Kopf. Vielleicht schmerzt auch dein Körper. Du weisst gar nicht was mit dir los ist, fühlst dich matt und hängst irgendwie fest.

Was ist deine erste Reaktion?

Du möchtest deine Gefühle möglichst nicht fühlen.

Kannst du „ja“ sagen zu deinen unangenehmen Gefühlen, deinem Schmerz, der Situation oder deinen Gedanken? Oder sagst du innerlich „nein“ und möchtest alles so schnell wie möglich weghaben? Verurteilst du dich, weil du so fühlst? Oder verurteilst du andere oder das Leben?

Kommen Fragen wie:

„Was ist mit mir los?“

„Was habe ich denn jetzt schon wieder?“

Oder sagst du:

“Das möchte ich nicht mehr haben.“

All deine Gedanken im Kopf sind vermutlich gegen die Situation und das Leben. In diesem Moment bist du kaum bei dir und nicht mit deiner Intuition verbunden. Vielleicht kämpfst du gegen all das an, was gerade da ist. Du bist im Widerstand oder gehst von dir weg.

Wenn das der Fall ist, sagst du innerlich „nein“ und bist im Widerstand gegen das Leben, das gerade fließen möchte und nicht fließen kann. Schmerz entsteht dort, wo Vorstellung und unmittelbare Realität auseinander gehen. Dort wo wir etwas nicht haben möchten, was eh da ist.

Der Körper kann dies durch Schmerz, Spannung, Enge, Schwere und Druck zum Ausdruck bringen. Stelle dir jetzt vor, wie es sich anfühlt, wenn du gegen das Leben kämpfst und im Widerstand bist.

Jetzt bist du dran!

Schritt 1

Schliesse deine Augen, atme weich und spüre wie du dich fühlst, wenn du eine Situation oder ein Gefühl nicht haben möchtest, was gerade in deinem Leben ist. Du kämpfst gerade gegen etwas, was sowieso in deinem Leben ist, ob du es nun möchtest oder nicht. Was macht das mit dir und wie fühlt es sich an? Ist dein Körper unruhig, angespannt, eng, zusammengezogen, hart oder schmerzt er?

Schritt 2

Stelle dir nun eine Situation vor, in der du glücklich und zufrieden bist. Wie fühlst du dich, wenn du mit dem Leben fließt und „ja“ sagst zu deinen Gefühlen und dem Leben? Schliesse deine Augen, atme weich und spüre, wie es sich anfühlt, wenn du im Einklang mit dem Leben bist. Ist dein Körper ruhig, entspannt, frei, weich und fühlst du dich so richtig wohl und weit?

Ist dir bewusst, dass du bewusst oder unbewusst bestimmst, wie du dein Leben erlebst und dass du dein Leben so gestalten kannst, dass es sich liebevoller und leichter anfühlt?

Es kann sich weniger anstrengend anfühlen, wenn du erlauben kannst „ja“ zu deinen Gefühlen und dem Leben zu sagen. Entscheidend ist, wie du mit Situationen, Herausforderungen und Gefühlen umgehst, die in dein Leben treten.

Die wenigsten haben gelernt, dass das Leben ihnen wohlgesinnt ist, zu jeder Zeit genauso sein soll wie es ist und dass in jeder Krise oder Situation eine Chance enthalten ist. Jede Erfahrung im Leben dient uns, Mitgefühl mit uns und anderen Menschen zu entwickeln und unser Potential zu entfalten.

Damit du in Zukunft deine Herausforderungen annehmen und sie meistern kannst, bekommst du heute 4 Tipps von mir, die dir dabei helfen.

Bereit?

1. Tipp: Verantwortung übernehmen

Der erste Schritt ist deine bewusste Entscheidung, wie du den Situationen begegnen möchtest.

Erlaube dir, Verantwortung zu übernehmen für alles, was du unbewusst oder bewusst erschaffst. Damit legst du die Intention fest, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Das heisst du übernimmst die volle Verantwortung für alle deine Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und allem was sich in deinem Leben zeigt. Egal ob du es gerade magst oder nicht.

Jetzt bist du dran!

Atme weich, halte inne und spüre wie es dir geht. Werde weich und liebevoll mit dir. Wenn du

dein Leben verändern möchtest, entscheide dich jetzt bewusst, die Verantwortung für dein Leben, Gedanken, Empfindungen, Erfahrungen und deine Gefühle zu übernehmen.

Das heisst, niemand im Aussen ist verantwortlich für das, was du gerade erlebst. Andere Menschen lösen nur in dir bestimmte Gefühle und Gedanken aus. Was mit dir passiert liegt in deiner Verantwortung.

Sage ja zu deinem Leben mit allen Facetten und erlaube dir einen liebevollen und lebendigen Weg einzuschlagen.

2. Tipp: Achtsamkeit: Welche Entscheidung triffst du unbewusst?

Als nächstes ist es wichtig, dass du dir bewusst bist, dass du bewusst oder unbewusst ständig entscheidest, ob deine Umstände oder du selbst bestimmen wie du dich fühlst.

Hier geht es darum, achtsam zu werden und wahrzunehmen, wie du unbewusst auf Situationen und Gefühle reagierst und damit umgehst. Sobald du dir dessen bewusst bist, kannst du besser wählen, wie du damit umgehen möchtest.

Der Atem ist eine gute Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben, Präsent bei dir zu sein und in die Stille zu tauchen.

Jetzt bist du dran!

Setze dich bequem hin, schliesse deine Augen, atme weich und natürlich durch die Nase ein und aus. Deine Aufmerksamkeit ist bei deinem Atem und du beobachtest dein Ein- und Ausatmen. Deine Gedanken sind wie Wolken am Himmel – sie kommen und gehen. Alle deine Sinne sind offen und nehmen einfach wahr, ohne zu bewerten oder zu urteilen.

Wandere mit deinem inneren Auge durch deinen Körper. Beginne bei den Füssen, Unter-, Oberschenkeln, Gesäss, Bauchraum, Brustraum, Rücken, Nacken, Armen, Händen und am Schluss bis zum Kopf.

Bist du mit Himmel und Erde verbunden, anwesend in deinem Körper oder weit weg? Wie fühlen sich die einzelnen Körperteile an? Sind sie weich, hart, eng, weit, unruhig oder schmerzen einzelne Stellen?

Je nachdem wie frei und wohl sich dein Körper anfühlt, kannst du spüren, ob du mit dem Leben im Einklang bist oder nicht.

Übe das jeden Tag in deinem Alltag

Erlaube dir im Alltag wahrzunehmen, wie oft du in den Widerstand gehst oder mit dem Leben fließt.

- Bist du schnell verärgert und kämpfst oder ziehst du dich schnell zurück?
- Sind Probleme für dich Herausforderungen welche gelöst werden können?
- Ist dein Glas öfter halb voll oder halb leer?
- Dürfen unangenehme Gefühle in dir aufkommen oder versuchst du sie sofort loszuwerden?
- Erlaubst du dir, deine Gefühle zu fühlen oder verdrängst du sie?
- Versuchst du, unangenehme Situationen zu vermeiden oder auszuweichen?

Auch hier einfach nur wahrnehmen ohne zu werten oder urteilen.

Oft ist uns gar nicht bewusst, dass wir innerlich ständig „nein“ sagen und uns gegen das Leben zur Wehr setzen. Dadurch wird alles anstrengend und Dramen finden einen guten Nährboden.

Die meisten Menschen haben nicht gelernt, dass alle Gefühle und alles was da ist, sein dürfen. Dass Wut, Eifersucht, Hass, Angst, Scham und Traurigkeit einfach sein dürfen und zum Leben dazugehören. Nur angenehme Gefühle wie Liebe und Vertrauen sind willkommen.

3. Tipp: Entscheide bewusst

Dir geht es nicht gut, du drehst dich im Kreis, heftige Gefühle tauchen auf. Hier hast du die Wahl zwischen „ja“ oder „nein“ zur Situation und deinen Gefühlen.

Egal welchen Weg du einschlägst, übernimm Eigenverantwortung für deinen Entscheid. Manchmal geht es nicht anders als „nein“ zu sagen und im Widerstand zu bleiben. Das ist ok so, werde dir dessen einfach bewusst und mache nicht deine Umgebung für deine Erfahrungen verantwortlich. Erlaube dir, liebevoll mit dir zu sein, wenn du nicht anders kannst als im Widerstand zu bleiben und bewerte dich nicht.

Das Ja zum Nein ist oft der erste Schritt in die Eigenverantwortung.

Erlaube dir Mitgefühl zu haben für alles was gerade in deinem Leben ist.

Es hilft dir wenig, wenn du dich verurteilst und wertest.

Unsere inneren Anteile verhalten sich wie Kinder, die genau spüren, ob sie ok sind so wie sie sind oder ob wir sie gerne anders hätten. Wenn sie sich in den angenehmen und unangenehmen Gefühlen angenommen fühlen, sind sie bereit, mit uns in Beziehung zu treten.

Du weisst nicht für was die Situation gut ist, aber du vertraust deinem Weg. Vielleicht hat dich gerade ein geliebter Mensch verlassen und in dir sträubt sich alles und deine Welt droht zusammen zu brechen. Du fragst dich:

„Was in der Welt soll gut an der Situation sein?“

Auch wenn du die Situation nicht verstehst, erlaube wenigstens deinen Gefühlen, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht und alles was gerade da ist, zu sein. Sei mitfühlend und bejahend zu dir selber und verlange nichts von dir, was du gerade nicht kannst.

Suche nicht nach Gründen – Gefühle brauchen keine Gründe.

Es ist nicht notwendig nach Gründen zu suchen. Falls es wichtig ist etwas zu verstehen und zu begreifen, wird es uns im Alltag gezeigt. Das Leben bringt uns täglich Gelegenheiten, an denen wir wachsen und heilen können. Im Alltag können wir lernen, für uns selbst die fürsorglichste Mutter zu sein.

Sein mit dem was ist, kann in besonders herausfordernden Situationen eine grosse Aufgabe sein und eine Weile dauern. Vermutlich braucht es Zeit bis du verstehst, welche Chance in jeder Situation steckt, um zu dem mitfühlenden Menschen zu werden, der oder die du gerne sein möchtest.

Es genügt vorerst, damit zu sein, du brauchst es nicht zu verstehen.

Es ist ok traurig, wütend oder frustriert zu sein.

Auch wenn du „ja“ sagst zu deinen Erfahrungen, bist du manchmal traurig, wütend, frustriert und ängstlich. Der Unterschied liegt darin, dass du deine Gefühle und Situationen nicht werstest. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Alles darf ebenso da sein wie Glück, Liebe und Freude.

Bei Veränderungen befinden wir uns in welligem Gewässer mit stärkerem auf und ab. Aber in diesen Momenten sind wir so lebendig! Ein guter Surfer übt und übt und nutzt die hohen Wellen für sich. Er ist nicht die Welle, sondern er nutzt sie.

Erst wenn du für dich weißt, was du willst und wieso diese Herausforderung dir so schwerfällt, kannst nach Aussen klar und selbstbewusst vertreten, was du willst und was du brauchst. Fehlt diese innere Klarheit, kommt es schnell zu Missverständnissen und Unklarheiten.

Erst kommt die innere Klarheit und dann die Kommunikation und das Handeln im Aussen.

Jetzt bist du dran!

Schliesse deine Augen, atme weich und erlaube dir zu fühlen, wie es dir geht. Du kannst auch innerlich mit dir sprechen, dein Inneres fragen, wie es dir geht oder was du gerade brauchst. Erlaube dir, so zu sein wie du gerade bist ohne zu werten oder zu urteilen. Alles darf sein.

Ja zur Situation, zu allem was du bist und zu allem, was dich ausmacht. Sei dir bewusst: Du

gibst jederzeit dein Bestes, auch wenn es nicht immer genügt.

Beobachte deine Gedanken, nimm sie wahr und erlaube ihnen, zu fließen. Gedanken und Gefühle sind da, du bist aber nicht deine Gedanken und Gefühle.

Du kannst jederzeit wählen, ob du ihnen glaubst oder nicht.

Du brauchst nichts zu tun, ausser liebevoll für dich da zu sein und dir deine Aufmerksamkeit schenken. Gefühle brauchen keine Gründe, sie möchten da sein dürfen.

Atme weich, sei Präsent, nimm wahr und versöhne dich mit dir und allem, was gerade ist und zu der Situation geführt hat. Du hast das Beste was du konntest gegeben.

Es hat immer einen Grund, weshalb du so handelst. Erlaube dir, viel Mitgefühl und Verständnis für dich zu empfinden. Fühle deinen Körper und nimm alle Empfindungen liebevoll an.

Achtung!

Sobald du die Verantwortung für dein Leben übernimmst, kommen schnell Selbstanschuldigungen zum Vorschein. Nimm die Vorwürfe dir selbst gegenüber wahr und schliesse sofort Frieden mit dir und deiner Situation.

Falls du spürst, dass du nicht mehr aus deinen Gefühlen herauskommst, bist du vermutlich nicht Präsent bei dir, sondern du entfernst dich von deinen Gefühlen. Erhält ein Gefühl einen Raum des Gehaltenseins, hält es in der Regel nur kurz an. So kann ein Gefühl nach dem anderen kommen und gehen, wie Wellen am Meer. Bis es wieder ruhig wird in dir.

4. Tipp: Dankbarkeit und Fokus

In Zeiten, wo es uns nicht gut geht, ist unser Fokus in der Regel im Mangel und wir sehen alles, was uns fehlt und was nicht so läuft, wie wir es gerne hätten.

Dies führt in eine Abwärtsspirale. Für ein erfülltes Leben ist es notwendig, den Fokus wieder auf das zu legen, was alles bereits da ist und unsere Sinne für die kleinen Wunder im Alltag zu öffnen.

Das Glück liegt bekanntlich nicht nur in den grossen Momenten, sondern in den kleinen Dingen des Alltags. Auch wenn im Moment alles stockt, ist so viel bereits da. Wir sind nur verschlossen und können es nicht wahrnehmen.

Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück.

In der Dankbarkeit entdecken wir, dass die Fülle in unserem Leben bereits da ist. Vielleicht liegt sie im bezaubernden Lächeln eines Menschen, im angenehmen Gefühl einer Umarmung, in wunderschönen Blumen am Wegrand, im Genuss von leckeren Speisen, im Gespräch mit ei-

nem Freund oder Freundin oder in der Freude an der Bewegung und vielem mehr.

Spüre die Liebe, welche in solchen Augenblicken enthalten ist. Vielleicht magst du jeden Tag notieren, für was du heute dankbar bist. Dies schafft im Gehirn neue neuronale Verbindungen für Glück und Fülle.

Jetzt bist du dran!

Wofür bist du jetzt gerade dankbar?

Das muss nichts Grosses sein. Es kann sein, dass du dankbar für das Lächeln des Kassierers an der Supermarktkasse bist. Oder dafür, dass du heute frei hast.

Es dürfen auch Tatsachen sein: Vielleicht bist du dankbar für die Tatsache, dass deine Eltern noch am Leben sind.

Egal, was es ist, mach es dir bewusst. Schreib es auf.

Mach diese kleine Übung mindestens einmal pro Tag.

Warte nicht länger, dich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Beginne jetzt!

Es ist nie zu spät, beginne jetzt.

1. Übernimm Verantwortung
2. Übe Achtsamkeit und Präsent sein im Jetzt
3. Entscheide bewusst
4. Dankbarkeit und Fokus

Du hast Einfluss darauf, wie du mit Herausforderungen umgehst, was du glaubst, wertest, bewertest und worauf du deinen Fokus legst.

Daraus entstehen deine Gefühle und Erfahrungen. Liegt der Fokus auf einer bejahenden Lebenseinstellung, nimmst du deine Erfahrungen eher als Chance wahr, statt als belastende Herausforderung.

Je mehr du übst und liebevoll mit dir umgehst, werden neue neuronale Verbindungen in dir angelegt und dein Unterbewusstsein speichert deine neuen Gewohnheiten ab.

Dein Vertrauen in dein Leben wächst und du erschaffst dir Schritt für Schritt ein Leben, das sich immer liebevoller für dich anfühlt.

Jeder Augenblick ist neu. Alles ist eine Chance, dein Potential zu befreien und das Leben zu leben, das du dir wünschst. Mit Humor geht vieles leichter. Ich wünsche dir viel Mitgefühl, Geduld und alles Liebe auf deinem Weg.

Herzliche Grüsse

Rosi

«Sei du selbst die Veränderung, die du dir in deinem Leben wünschst.»

Fällt es dir trotzdem schwer, dich deinen Herausforderungen zu stellen?

Das ist verständlich. Diese Programme, die in deinem Kopf laufen und dir das Leben so schwer machen, sind hartnäckig. Immerhin schleppst du sie schon dein ganzes Leben mit dir herum. Es ist entscheidend, dass du auf Spurensuche gehst und für dich herausfindest, wo die Ursachen liegen.

Deswegen habe ich etwas für dich entwickelt:

Einen 5-tägigen Online-Workshop, indem du lernst dich selbst zu lieben

Selbstliebe ist der Schlüssel, wenn du dich deinen Herausforderungen endlich stellen willst, aber es noch nicht schaffst. Zusammen gehen wir auf Spurensuche und in die Welt der Selbstliebe – zu mehr Ruhe und einem liebevollen Umgang mit dir selbst.

- Du beginnst für dich und das was du willst einzustehen
- Du fühlst dich wohler und sicherer
- Du gehst Herausforderungen an, statt sie zu meiden
- Du erschaffst dir ein Leben, das du liebst

Ja, ich will mehr Selbstliebe in mein Leben bringen! Hier geht es zum 5-Tage E-Mailworkshop:

<https://www.wegbegleitungen.ch/online-workshop-die-wundersame-welt-der-selbstliebe/>

Falls du Fragen hast über mich und mein Angebot oder mich persönlich sprechen und kennenlernen möchtest, rufe mich an unter Tel. +41 786622461 oder buche dir direkt einen Termin <https://calendly.com/r-gaehwiler/call>.

Ich freue mich auf dich!
