

Dein Erste-Hilfe-Koffer für die Reise in dein begeistertestes Leben

Raus aus alten Programmen, rein in DEIN Leben!

Teil 2

2. Schau genau hin und erkenne, dass du eine Wahl hast.



Hier ist die Wahl keine Qual, sondern ein Segen. Du kannst immer wählen, wie du mit einer bestimmten Lebenssituation umgehst. Akzeptiere zunächst, was da ist, und wehre dich nicht mehr dagegen. So bekommst du die nötige Distanz, um diesen Lebensumstand anzuschauen und zu entscheiden, was du nun tust. Statt dass er Macht über dich hat und deinen Tag, deine Stimmung und damit meist auch deinen (mäßigen) Erfolg bestimmt, **wählst DU jetzt, was du mit ihm machst:**

👍 Du kannst **Ja** zu ihm sagen und dich damit öffnen für jede Erleichterung, Idee und Inspiration, die dir zeigt, wie du diesen Umstand mit Leichtigkeit erträgst oder welchen Nutzen er für dich bereithält. Übrigens: Ja sagen bedeutet nicht „gutheißen“, sondern einfach „stehen lassen können“. Das ist ein enormer Unterschied!

👎 Du kannst auch **Nein** zu ihm sagen. Nicht im aktuellen Moment, denn das führt zur Gegenwehr und die Leichtigkeit ist futsch. Aber generell und für die Zukunft kann dein Nein bedeuten, dass du dir anschaust, welche Möglichkeiten du hast, diesen Umstand zu ändern.

Findest du dich hier wieder?

Du kommst vor lauter Terminen total ins Strudeln.

👤 Nach der Arbeit ist...

👪 ... in der Schule Elternsprechtag und...

📄 ... abends läuft ein interessanter Vortrag, für den du dich angemeldet hast.

Was kannst du also tun?

Schau dir deine Termine einzeln an:

- 👤 Musst du heute arbeiten gehen oder kannst du dir freinehmen?
- 😊 Möchtest **du** zum Elternsprechtag gehen oder könnte das heute auch dein Mann erledigen?
- 📄 Ist dir der Vortrag so wichtig, dass du heute unbedingt teilnehmen willst? Oder wird er an einem anderen Tag wiederholt, oder geht eine Freundin von dir hin, die dir davon erzählen kann?

Du siehst, du kannst entscheiden. Und wenn sich gewisse Termine für heute nicht mehr ändern lassen, dann nimm dir vor, dass du das nächste Mal bewusst vorher entscheidest, wie du damit umgehen wirst. Für heute nimm den Umstand an, dass die Termine alle auf denselben Tag fallen, und du merkst allein durch dieses Akzeptieren, wie leicht sie sich aneinanderreihen, ohne dass du dich gestresst fühlst. **Auch das Akzeptieren ist eine Entscheidung!**

Und nun die Aufgabe für dich:

1. Pick dir ein oder zwei Ereignisse heraus, die dich aktuell stören oder nerven. Das können einmalige Dinge sein (wie z.B. ein Vortrag) oder etwas Wiederkehrendes (wie so ein Elternsprechtag oder Elternabende in der Schule). Schreib sie auf.
2. Schau dir dieses Ereignis an und **spüre in dich hinein, ob du Ja oder Nein dazu sagst**. Schreib auch das auf.
3. Überlege dir die jeweiligen Konsequenzen. Wenn sie umsetzbar sind, dann führe sie entsprechend aus (siehe obige Beispiele). Wenn sie aktuell nicht umsetzbar sind, aber für's nächste Mal diese Möglichkeit besteht, dann denke sie jetzt schon durch und sieh entsprechende Schritte vor (früh genug einen Urlaubstag nehmen, mit den Personen sprechen, die statt dir einen Termin wahrnehmen könnten usw.) Notiere dir deine Entscheidung.
4. Spüre abschließend in dich hinein, wie sich das anfühlt, wenn du nicht wie sonst nur reagierst und dich „in dein Schicksal ffügst“, sondern wenn du das Ereignis mit etwas Distanz betrachtest und **frei entscheidest, wie du damit umgehst**.

🌻 Und jetzt: MACHEN! 🌻

Erschaffen ist ein kreativer und vor allem aktiver Prozess. Deshalb **committe dich zu dieser Innenschau** und sieh dir die Bereiche in deinem Leben jetzt genau an, die du verändern möchtest.

Gehe die Schritte wie oben beschrieben durch und setze um, was du gelernt hast. In ein paar Tagen kommt der dritte und letzte Tipp aus deinem Erste-Hilfe-Koffer für mutige Schöpferinnen!



Auf in dein begeistertest Leben!

🦋 Alexandra

Mentaltrainerin und Freudecoach