

Wahrheit oder Pflicht - was wählst Du?



Geschafft, endlich zu Hause! Total erschöpft, müde und ausgelaugt lässt Du Dich mit einem tiefen Seufzer auf das Sofa fallen. Das Einzige, an das Du jetzt noch denken kannst, sind ein gutes Glas Wein, eine warme Dusche und ein entspannter Serienabend mit ein paar Snacks für deine Seele.

Vor deinen geschlossenen Augen siehst Du Dich bereits in deine Kuscheldecke eingerollt, mit einem Schälchen Schokolade, einer Tüte Chips und deinem geliebten Montepulciano in die packende Handlung deiner Lieblingsserie eintauchen.

Doch da reisst Dich die Stimme Deines Schatzes aus deinen Träumen: „Deine Mutter ist am Telefon. Es hört sich dringend an.“ Nur widerwillig öffnest Du Deine Augen und greifst zum Telefon, das Dein Partner Dir entgegenstreckt. „Mama, wie geht es Dir?“ hörst Du Dich wie von weit her fragen. Nach einer schier unendlichen Zeit, in der Deine Mutter Dir ihre Erlebnisse der letzten Tage bis ins kleinste Detail erzählt und Du nur einsilbig darauf reagiert hast, fragt sie Dich nun auch noch, wann Du denn endlich mal wieder gedenkst, deinen Vater und sie zu besuchen. Du beginnst zu stammeln, nach Ausreden zu suchen, Dich zu rechtfertigen - und kannst es im gleichen Moment selbst nicht glauben! Hast Du gerade wirklich versucht, Dich dafür zu rechtfertigen, dass Du ein eigenes Leben hast, mit Prioritäten, Verpflichtungen, Plänen und Wünschen? Hast Du gerade tatsächlich versprochen, am Wochenende, das Du eigentlich in Ruhe mit Deinem Schatz verbringen wolltest, zu deinen Eltern zu fahren? Aus Pflichtgefühl, auf Drängen Deiner Mutter, nur um jetzt Deine Ruhe zu haben?

Du verabschiedest Dich, legst das Telefon auf den Couchtisch und ziehst Dir die Decke über den Kopf.

„Erde an meinen Schatz. Darf ich eintreten?“ hörst Du die Stimme Deines Partners sanft und mit einem humorigen Unterton durch die Decke dringen. Mit seinen Händen tastet er vorsichtig nach Deinen Händen, bevor er die Decke langsam von Deinem Gesicht hebt. Er beugt sich zu Dir vor und gibt Dir einen Kuss. Sehr schnell spürst Du, dass seine Küsse leidenschaftlicher, intensiver, länger werden. Wie gerne würdest Du seine Küsse mit derselben Leidenschaft und Liebe erwidern. Doch alles, was in Deinem Kopf in diesem Moment vor sich geht ist, dass Du jetzt nicht auch noch Lust auf Sex hast. Dein Tag war lang genug und Du möchtest jetzt einfach nur noch deine Serie, deinen Wein und deine Schokolade. Wie von weit her spürst Du die Hände Deines Partners auf Deinem Körper. Seine Lippen, die Dich sanft berühren, seine Worte, Gesten und Gefühle, mit denen er seine Liebe zu Dir ganz klar ausdrückt. Du hältst einen kleinen Moment inne, ehe Du möglichst zärtlich nach seinem Gesicht greifst, es sanft festhältst und ihn ganz behutsam von Dir schiebst. „Ich hatte wirklich einen Horror-Tag im Büro. Weisst Du, der Alex hat mich wieder mit Aufgaben bombardiert und dann jetzt eben noch das Gespräch mit Mama. Mein Kopf fühlt sich einfach nur leer und hämmernd an. Ich würde so gerne, aber ich bin einfach nur total erschöpft. Und wenn, dann will ich den Sex auch geniessen und wirklich bei Dir sein.“

Hast Du diese Sätze wirklich gerade zu Deinem Schatz gesagt? Dem Menschen, den Du über alles liebst? Nur, damit Du Deine Ruhe hast?

Warum tappst Du immer wieder in die Falle und versuchst, Dich zu verstecken, möglichst nicht Deine eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren, sondern stattdessen entweder nachzugeben oder aber Dich mit Notlügen und kleinen Ausreden aus der Affäre zu ziehen?

AGIERE AUS DEINER MITTE!

Nimm Dir einen Moment in Stille, in dem Du alleine bist und stell Dich gerade hin. Steh mit beiden Beinen fest auf der Erde und spür in Dich hinein. Wo empfindest Du Kraft, Stärke, wirkliche Power? Wo fühlst Du Dich in Deinem Körper wirklich und ganz zu Hause, ruhig, in Deiner Mitte? Erspüre diesen Ort und dann atme dorthin. Atme ganz tief durch Deinen Bauchnabel ein und durch Deine Schädeldecke wieder aus. Ein und aus. Beim nächsten Atemzug atme durch die Schädeldecke ein und durch die Fusssohlen in die Erde hinein aus.

Spürst Du, wie Du mit dem Boden verbunden bist? Wie sich Deine Füße schwer, gerade und fest auf dem Boden anfühlen? Wie ein Baum, der in die Erde hinein wurzelt, um fest, aufrecht und bewusst allen Wetterern zu trotzen und sich gleichzeitig mit der Energie zu verbinden.

Atme nun durch die Fusssohlen wieder ein und durch die Schädeldecke aus. Gib die Kraft, die Atmung, die Stärke an das Universum ab und öffne Dich für die Energie, die dadurch in Deinen Körper zurückströmt. Mache fünf bewusste und tiefe Atemzüge mit dieser Technik.

Wie fühlst Du Dich?

WERDE DIR DEINER GRENZEN KLAR!

Hadere nicht mit Dir, wenn Du Dich hinter einer Notlüge oder einer Ausrede versteckst, um nicht zu äussern, dass Du keine Lust hast, am Wochenende Deine Mutter zu besuchen oder, dass Du einfach zu müde und auch lustlos bist, um Sex zu haben! Sei in solchen Momenten

besonders achtsam. Frag Dich: „Warum möchte ich am Wochenende nicht zu meiner Mutter fahren? Warum möchte ich heute Abend meine Lieblingsserie schauen, statt romantische Stunden mit meinem Schatz zu verbringen?“ Sei ganz ehrlich zu Dir selbst. Notiere Dir, welche Bedürfnisse für Dich mit Deinem freien Wochenende und dem Serienabend auf dem Sofa verbunden sind. Lass alles einfach kommen und schreibe die Dinge, die Dir einfallen, genauso auf, wie sie in Dein Bewusstsein rücken, ohne Zensur oder Bewertung.

Was steht auf Deiner Liste?

KOMMUNIZIERE DEINE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE!

Schau auf Deine Liste: welche Bedürfnisse hast Du notiert? Frag Dich nun, welche Qualitäten sind für Dich damit verbunden? Brauchst Du Ruhe, Einsamkeit, Entspannung, freie Zeit? Sehnt Du Dich nach Freiraum, Akzeptanz, Wertschätzung oder Respekt? Hör ganz genau hin. Sei achtsam und erspüre, was Deine Bedürfnisse sind, welche Qualitäten Du wahrhaftig leben möchtest. Was benötigst Du?

Sobald Du für Dich klar weisst, was es tief in Deinem Inneren für Dich braucht, um ein glückliches, erfülltes und erfüllendes Leben zu führen, kommuniziere diese Bedürfnisse.

Nimm das Telefon nochmals zur Hand und rufe Deine Mutter an. Sag Ihr, dass Du am Wochenende Zeit für Dich haben möchtest, Ruhe benötigst, Dich auf Zeit mit Deinem Schatz freust.

Nimm Deinen Schatz nochmals ganz fest in Deine Arme und mache ihm gegenüber transparent, warum es für Dich heute einen gemütlichen Serienabend auf dem Sofa braucht und Du einfach keine Lust und Musse für Sex mit ihm hast.

Hab keine Angst vor Zurückweisung, Unverständnis, Streit oder Verletzung. Spür in Dein inneres Kraftzentrum, Deinen inneren Kompass hinein. Agiere und spreche ganz aus dieser Mitte heraus. Du wirst merken, dass Du die Klarheit, Stärke, Authentizität und Ruhe, die Du in Deinem Inneren vernimmst, wunderbar vermittelst, gar ausstrahlst! Verlass Dich auf Dein Gefühl, Deine Intuition und agiere ganz achtsam, präsent und klar aus diesem Gefühl heraus.

Auch wenn es Dir anfangs ungewohnt, vielleicht sogar anmassend, egoistisch oder auch übertrieben erscheint: je länger Du Dir selbst, Deinen Bedürfnissen und Deinen Lieben mit dieser Klarheit, Authentizität und Stärke begegnest, umso deutlicher und selbstverständlicher werden sich Deine individuellen Qualitäten in Deinem Leben verfestigen. Und in dem Moment spürst Du, dass Du bereits begonnen hast, Dein ganz persönliches WHY, Deine Lebensvision, SINNlich, leidenschaftlich und präsent zu realisieren!

CHANGE YOUR MINDSET!
CHANGE YOUR LIFE!

IM HEART SPACE
AUFTANKEN - NACHDENKEN - STÄRKEN - SEIN

DIE HEART SPACE - WORKSHOPS FINDEN IN KOOPERATION MIT DER
BELANA GMBH STATT.

[#heavyload](#) [#vielbelastung](#) [#mentalhealth](#) [#mentalegesundheit](#) [#mentalload](#) [#mentalebelastung](#) [#compatibility](#) [#Vereinbarkeit](#) [#mindset](#) [#lifecoaching](#) [#burnout](#) [#depression](#) [#worklifebalance](#) [#selfefficacy](#) [#Selbstwirksamkeit](#) [#Selbstfürsorge](#) [#selfcare](#) [#Selbstfokus](#) [#selffocus](#) [#emotionaleerschöpfung](#) [#emotionalexhaustion](#) [#mindfulness](#) [#Achtsamkeit](#) [#selflove](#) [#selbstliebe](#) [#weitblickcoaching](#) [#belana](#)