

No Way Out? **Entkomme dem Strudel aus Anspannung, Kraftlosigkeit, Verzweiflung und Traurigkeit**



Mit einem tiefen Seufzer drehst Du Dich auf deine Seite und klappst das Smartphone auf. 3:20 Uhr prangt in grossen, unerbittlichen Ziffern auf dem Bildschirm. Schon wieder so spät!

Schon wieder eine Nacht, in der Du es einfach nicht schaffst, zu schlafen, zur Ruhe zu kommen, deinen Kopf anzuhalten. Du schaltest die kleine Lampe auf deinem Nachttisch an, greifst zu deinem Bademantel, streifst ihn über und gehst langsam in Richtung Küche. Auf dem Weg zur Küche bleibst Du kurz an der Tür zum Kinderzimmer stehen und schaust vorsichtig durch den kleinen Spalt hinein: wie friedlich deine kleine Maus schläft! Behutsam schliesst Du die Tür und gehst weiter.

Kurze Zeit später stehst Du mit deiner dampfenden und duftenden heissen Milch mit Honig am Fenster und schaust hinaus auf die schlafende Stadt. Wie sollst Du es bloss schaffen, morgen konzentriert Deine Präsentation zu halten, wenn Du wieder kaum geschlafen hast? Wie soll es gehen, dass Du um spätestens 16 Uhr das Meeting verlassen kannst, um deine Tochter von der Kita abzuholen? Und wie kannst Du deinem Partner erklären, dass Du es nicht schaffen wirst, und vor allem auch nicht möchtest, dass morgen Abend seine Freunde vom Fussballklub vorbeikommen? Und was ist eigentlich mit Dir? Warum bist Du permanent traurig, müde, erschöpft und angespannt?

Wie schön wäre es, wenn Du einfach mal wieder mit einem Buch, einer Tasse gutem Tee und einem Stück deines Lieblingskuchens auf dem Sofa liegen könntest! Wie schön wäre es, einfach mal wieder entspannt und dennoch intensiv vorbereitet in einem Meeting zu sitzen und deine Präsentation zu halten, ohne den zeitlichen Druck im Nacken zu haben. Wie schön wäre es, einfach mal wieder einen fröhlichen, lustigen und bunten Abend mit Freunden zu verbringen! Doch das Einzige, was Du empfindest sind Müdigkeit, Erschöpfung und Dunkelheit in deinem Inneren.

In Dir ist ein grosser, dunkler Strudel voller Anspannung, Kraftlosigkeit, Verzweiflung und Traurigkeit. Warum schaffst Du es nicht, wie andere Eltern, immer strahlend, frisch und glücklich durch den Tag zu springen? Warum stresst es Dich, wenn Du weisst, dass Du deine Kleine um 16 Uhr aus der Kita abholen musst? Und warum hasst Du es so sehr, wenn die Freunde deines Partners zu Euch kommen? Warum bist Du so schwach, so wenig belastbar und so angespannt? Warum bist Du eine so schlechte Mutter, Freundin und Frau? WARUM?

STOPP! Hör sofort auf Dich selbst zu erniedrigen, zu verurteilen, zu geisseln. Hör auf, Dich so negativ, abwertend und wertlos zu sehen! **HÖR AUF!**

LERNE DICH SELBST WIEDER KENNEN!

Setze Dich ganz bewusst mit Dir selbst auseinander und stell Dir folgende Fragen: Was macht mich glücklich? Was tut mir gut? Wie komme ich am besten zur Ruhe? Mit einem Buch, einem Hörspiel, mit meiner Lieblingsserie? Welche Umgebung, welches Setting helfen mir, herunterzukommen? Welche Personen sind Balsam für meine Seele? Du kannst deine Antworten notieren oder auch nur für Dich im Herzen speichern. Wichtig ist, Dich wirklich darauf einzulassen, Dich mit Dir selbst, Deinem Innersten, zu verbinden und ganz ehrlich auf die Fragen zu antworten. Lass alle Gedanken einfach kommen und antworte intuitiv, aus deiner Seele, aus deinem Herzen heraus; ohne zu bewerten, zu verurteilen oder bestimmte Antworten zu unterdrücken.

PRIORISIERE DEINE ERKENNTNISSE!

Wenn Du alle Menschen, Qualitäten, Werte, Wünsche, Dinge und Orte gesammelt hast, die Dich glücklich und zufrieden machen, die für Dich ein erfülltes und erfüllendes, gelingendes Leben ausmachen, schau auf deine Liste oder geh sie in Gedanken nochmals durch: Welche der Aspekte, die Du erkannt und benannt hast, sind in Deinem Leben, so wie Du es derzeit führst, bereits präsent? Gibt es Auszeiten, Menschen, Settings, in und bei denen Du Dich ganz fallen lassen, ganz Du selbst sein kannst oder in denen Du glücklich bist?

Greif diese Aspekte, Menschen und Qualitäten heraus und setze sie auf deiner Prioritätenliste nach ganz oben. Das heisst: plane bewusst jeden Tag zehn Minuten ein, die Du mit diesen Menschen verbringst, in denen Du den Dingen nachgehst, die Dich erfüllen, in denen Du Dir die Qualitäten heranziehst, die Dich glücklich machen, die Dir guttun. Das kann ein Telefonat, ein Spaziergang, ein guter Kaffee, eine kurze Meditation sein - egal was! Wichtig ist, dass Du Dir konsequent diese zehn Minuten Zeit täglich einräumst und sie jeden Tag individuell und für Dich stimmig füllst.

DU HAST OBERSTE PRIORITÄT!

Mach Dir klar, dass Du, ur DU ganz allein in der Lage und dafür verantwortlich bist, für Dich selbst, Deine Bedürfnisse und Wünsche zu sorgen. Dir die Dinge, Qualitäten und Menschen in dein Leben zu holen, die Deiner Seele guttun. DU hast oberste Priorität! Das hat nichts mit Egoismus, persönlicher Überschätzung oder Negierung deiner Lebensrealität zu tun, sondern ist pure Selbstliebe! Nur, wenn es Dir gut geht, Du Dich stabil, ausgeglichen, glücklich und zufrieden durch dein Leben bewegst, kannst Du dieses selbstverantwortlich, selbstreflexiv und selbstbewusst gestalten. Erst, wenn Du Dich selbst, Deine Wünsche und Bedürfnisse ganz ernst nimmst, wenn Du selbst deine beste Freundin bist, dann kannst Du den Überfluss, der sich dann in Dir ausbreitet, auch nach aussen tragen und Dein Leben so gestalten, wie es Dir zutiefst entspricht.

Spür achtsam in Dich hinein und schaue, wen oder was möchtest Du noch stärker in dein Leben holen, in deinen Alltag, in deinen Weg integrieren? Was wären guten Schritte, um Dich selbst in den Fokus zu stellen, gut, liebevoll und wertschätzend mit Dir umzugehen?

UND DANN: MACH DEN ERSTEN SCHRITT!

Lass los und lauf! Egal, wie egoistisch, unrealistisch, vermessen oder sogar anmassend Du Dir zu Beginn vielleicht vorkommst. Hör auf Dich, Deine Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen und fang an. Zögere nicht mehr, halt Dich nicht zurück, verstell Dich nicht! Sei einfach Du selbst und hole Dir ganz bewusst die Menschen, Qualitäten und Dinge in Dein Leben, die Dich erfüllen, glücklich und zufrieden machen. Es gibt kein richtig oder falsch, kein Patentrezept, keine Glücksformel. Es gibt nur Dich, Deine Einzigartigkeit, Deine innersten Wünsche und Bedürfnisse, Deine ureigene Lebensvision. Nur, wenn Du achtsam, aus Deiner inneren Mitte heraus agierst, auf Dich hörst, in Dich hineinspürst, kannst Du Dir Dein ganz individuelles, erfüllendes, erfülltes Leben aufbauen! SINNLICH, leidenschaftlich und präsent!

**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 #mentalebelas-
tung #compatibility #Vereinbarkeit #mindset #lifecoaching #burnout #depression #worklife-
balance #selfefficacy #Selbstwirksamkeit #Selbstfürsorge #selfcare #Selbstfokus #selffocus
#emotionaleerschöpfung #emotionalexhaustion #mindfulness #Achtsamkeit #selflove #selbst-
liebe #weitblickcoaching #belana