

Schutzkonzept fürs eigene Wohlbefinden

Achten Sie auf sich! | Petra Knickenberg

Wie geht es Ihnen? Wie denken Sie? Was geht wirklich in Ihnen vor? Lernen Sie, auf Ihre innere Stimme zu hören. Manche Menschen überhören diese ganz geschickt seit Jahren – aus welchen Gründen auch immer. Haben Sie den Mut und nehmen ganz langsam diesen Kontakt zu sich selbst/Ihrer Seele auf. Vielleicht dauert es ein bisschen und braucht Übung. Doch Sie haben Zeit! Verabreden Sie sich täglich 5 Minuten mit Ihrer Seele – die bestenfalls Ihre beste Freundin wird. Ohne Handy, ohne Radio und Fernsehen. Setzen Sie sich hin – wie ein Date. Jeden Tag und seien Sie konsequent.

Schreiben Sie z.B. einfach 3 Minuten alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Nicht in Schönschrift, das liest niemand außer Ihnen. So kommen Dinge im Laufe der Zeit an die Oberfläche, die vielleicht schon lange unterschwellig in Ihnen brodeln. Seien Sie da auch sehr ehrlich. Indem Sie Dinge und Situationen für sich selbst benennen, kommen oft zeitgleich Lösungsmöglichkeiten oder Ideen, die zu neuen Gedanken und Handlungsweisen führen können. Mit etwas Übung können Sie hier geistige Selbstgespräche führen. Achten Sie darauf, dass sie die Zeit nicht überschreiten und sich auch nicht in Themen festbeißen. Legen Sie vorher gezielt **fünf** Minuten fest. Und danach ganz diszipliniert „umschalten“ in Ihren Alltag. Und morgen gibt's – falls notwendig und gewünscht – die Fortsetzung.

Das 10-Punkte-Programm zum „Auf sich selbst achten“

1. Starten Sie motiviert in jeden neuen Tag

Ermutigen und inspirieren Sie sich. Erleben Sie sich ganz bewusst und richten Sie Geist, Seele und Körper auf und aus. Dann kann der Tag kommen und sie gehen mit dem „Spirit von Pippi Langstrumpf“ in den Tag.

2. Überprüfen Sie zwischendurch immer wieder Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Halten Sie einfach im Alltag inne, atmen Sie ein paarmal durch und reflektieren Sie kurz, was sich da innerlich in Ihnen abspielt. Kopfkino oder Gefühlskarussell laufen bei vielen Menschen oft unbewusst den ganzen Tag. Das schwächt und nervt nicht nur uns, sondern auch die Menschen um uns, denn sie kriegen diese „Schwingungen“ bewusst oder unbewusst mit. Kurze „Achtsamkeit-schecks“ zwischendurch wirken wahre Wunder, wenn wir sie regelmäßig durchführen. Dann können wir uns gar nicht mehr großartig „verrennen“; wenn wir am Ball bleiben und ggf. korrigieren.

3. Meditieren Sie regelmäßig

so wie es zu Ihrer Persönlichkeit passt – erweitern Sie Ihr Bewusstsein und öffnen Sie dadurch neue Blickwinkel. Wenn Sie neu starten, reichen wenige Minuten am Tag. Beginnen Sie mit angeleiteten Meditationen.

4. Atmen Sie.

Nicht einfach so dahin, sondern ein paar Mal tief und fest. Lächeln Sie dabei, innerlich und äußerlich. Spüren Sie, wohin der Atem strömt. In dem Moment sind Sie in diesem Moment. Nicht was vor 5 Minuten war oder gleich geschieht ist wichtig. Jetzt!!! Das ist Ihr Moment, in dem Sie Kraft schöpfen für das nächste Meeting.

5. Bewegen Sie sich in der Natur

Schon ein kleiner Spaziergang – ein bisschen Auszeit im Garten, Park, Wald, oder auch mal eine größere Wanderung wirken Wunder. Sie kommen in Kontakt mit der puren Lebenskraft. Beobachten Sie die Umgebung. Durch die Blume, über Wald und Wiese oder querfeldein erkennen Sie vielleicht inspirierende Zeichen am Wegesrand. Lehnen Sie sich an einen Baum. Lauschen Sie dem Wind, beobachten Sie Tiere und spüren Sie, ob Sie nicht eine spontane Botschaft bekommen. Erst mag dies wie Neuland wirken, doch auch hier gilt: mit etwas Übung können Sie wunderbar Kraft schöpfen.

6. Feiern Sie zwischendurch immer wieder das Leben – und seien Sie dankbar

7. Vergessen Sie in all dem Trubel die Leichtigkeit und Lebensfreude nicht – trotz allem. Auch wenn nicht alle Emails erledigt sind, nicht alle Anrufe getätigt und das Büro nicht perfekt aufgeräumt ist. Geben Sie Ihr Bestes, das reicht.
8. Treffen Sie sich mit Freunden, gehen Sie mal ins Kino, machen Sie, was Ihnen Spaß macht. Oft bleibt das Spielerische auf der Strecke und dann werden wir schnell „zickig“. Nehmen Sie sich regelmäßig und rechtzeitig eine Auszeit, bevor der Topf überkocht. Deshalb sind nicht alle Herausforderungen gelöst, doch sie gehen dann wieder frischer und fröhlicher an die Aufgaben heran.

9. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik.

Schalten Sie Ihr Lieblingslied ein. Zwischendurch, laut (wenn es möglich ist) einfach ein paar Takten Ihres aktuellen Lieblingsliedes lauschen. Das bringt Sie sofort in eine andere Laune. Wenn es in der Arbeit nicht geht, dann vielleicht auf der Heimfahrt im Auto. Oder wirklich Zuhause. Und wenn Sie dann noch ein paar Minuten ungesehen vor sich hin tanzen, ist der akute Stress oft schon wieder abgebaut.

10. Schließen Sie den Tag bewusst und gut ab.

Setzen Sie sich am Abend, bevor Sie schlafen gehen, ein paar Minuten hin und durchlaufen den Tag noch einmal in Gedanken. Was war gut? Und was war weniger gut? Was können Sie beim nächsten Mal besser machen? Was haben Sie heute gelernt? Was hat sie gefreut? So wird Ihnen das Wesentliche nochmal bewusst und Sie können in Ruhe schlafen gehen. Morgen ist ein neuer Tag, an dem Sie gestärkt wieder starten. Hier hilft auch die regelmäßige, disziplinierte Routine und Sie stärken die Verbindung zu Ihrer inneren Kraftquelle. ●



Geführte Meditationen von Petra Knickenberg finden Sie auf ihrem YouTube-Kanal

https://www.youtube.com/results?search_query=petra+knickenberg

oder unter

<https://www.wir-bauen-bruecken.com/meditationen-und-impulse/>
