

Impuls für die Fastenzeit

Auf „Sex, Drugs & Rock´n´Roll“ verzichten, kann ja jeder.
Wie wäre es stattdessen mal mit einer richtig anspruchsvollen Herausforderung?

„Die Dinge haben den Wert, den man ihnen verleiht.“

Molière, frz. Komödiendichter und Schauspieler 1622-1673

Die Challenge:

Eine Woche Auszeit von negativen und abwertenden Gedanken und Bemerkungen, mir selbst und anderen gegenüber. Hinterfragen Sie die Lust am Lästern. Erforschen Sie die Ursache blockierender Glaubenssätze. Gehen Sie mit Neugier, Offenheit und Wertschätzung durch die Welt, anstatt ständig alles zu bewerten und zu verurteilen. Kommen Sie in Kontakt mit Ihrer vollen Energie.

Eine Woche mich selbst beobachten, wenn ein abwertender, verurteilender Gedanke kommt. Auch Körpersprache kann eine abwertende Bemerkung sein, wenn ich z.B. genervt mit den Augen rolle, anstatt konstruktiv mitzuteilen, was mich stört.

Eine Woche dem Impuls mit einem „Stopp!“ begegnen und in ihn hinein spüren.

Ihn als Ausgangspunkt für eine kurze Selbstreflexion nutzen und hinter dem urteilenden Gedanken die Gefühle und Bedürfnisse hören lernen.

„Warum löst diese Situation/ Person diesen Gedanken/ Emotion bei mir aus?“

„Welchen Vorteil gewinne ich durch diesen negativen, abwertenden Gedanken und welches Bedürfnis steckt eigentlich dahinter?“

„Wie kann ich dieses Bedürfnis auch wertschätzend erreichen?“

Je besser Sie Ihre Bedürfnisse kennen, umso besser können Sie für ihre Erfüllung sorgen.

Eine Woche lang üben, die Perspektive zu wechseln, sich bewusst einen anderen Fokus auswählen.

Reiz und Reaktion voneinander abkoppeln. Ich kann den Reiz nicht abschalten, ich kann allerdings entscheiden, wie ich auf einen Reiz reagiere.

Auch abwertende, destruktive Glaubenssätze gehören dazu, mit denen wir uns alle täglich unsere Energie rauben. „Ich bin so doof!“, wenn ein Fehler passiert, anstatt ihn als Helfer willkommen zu heißen und zu überlegen, wie es stattdessen funktioniert. „Das lerne ich nie...“, „Ich bin eben technisch nicht begabt...“ als sich selbsterfüllende Prophezeiungen identifizieren. Unter Umständen lerne ich es nicht, weil ich so fest daran glaube, dass ich es nicht kann.

Verscheuchen Sie die missbilligenden inneren Stimmen und formulieren Sie die Glaubenssätze aus der Vergangenheit positiv, kraftvoll und gehirngerecht um. Aus dem „Ich habe Angst.“ wird dann „Ich gehe die Sache mutig an!“ anstatt „Ich habe keine Angst.“

Wie lautet Ihr neuer, positiv umformulierter Glaubenssatz für diese Woche?

„In der Vergangenheit war ich Für die Zukunft will ich.....“

Wertschätzendes Miteinander heißt nicht automatisch „Kuschelkurs“. Negative Kritik kann durchaus konstruktiv geäußert werden. Im Gespräch mit den Betroffenen, anstatt mit anderen über sie.

Wertschätzung ist wie ein Geschenk - beschenken Sie sich und andere.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen
Tina Meier