

Die Kraft der Reflexion

Lerne Deine Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen

Nimm eine Situation oder einen Zustand den du verändern möchtest, ein blockierendes Gefühl, ein Ereignis dass dich nervös macht, ein Gedanke der dich aufhält oder auch etwas, dass dich an deinem Leben stört.

Für die Reflexion nimmst du nun den gesamten Fokus auf dich, auch wenn sich deine Thematik um einen anderen Menschen dreht, der dich und deinen Gefühlszustand beeinflusst, oder eine bestimmte Situation im Aussen, der du am liebsten immer aus dem Weg gehen möchtest. Fokussiere dich nur auf dich selber.

Setz dich hin, sei ganz präsent im Hier und Jetzt. Mach es dir bequem, so dass du einige Minuten in dieser Position entspannt bleiben kannst.

Du kannst die Augen schliessen, dies hilft dir nicht abgelenkt zu werden und erleichtert es dir, in dich hineinzuführen. Du kannst sie aber auch offen lassen wenn du das lieber möchtest.

Entspannende sanfte Musik kann dir zusätzlich helfen dich zu fokussieren, da die äusseren Reize minimiert werden. Mach es so wie es Dir am wohlsten ist.



Entspann dich ... Lass alles los...

Nimm zuerst einfach mal wahr, wie sich dein Körper anfühlt und wie er sich bewegt beim Atmen...

Nimm dann dein Thema in den Fokus und schau was passiert, was sich verändert.

Bleib dabei in einem Zustand der Beobachtung und lass dich nicht davon einnehmen.

Was ist es genau, was dich daran stört und warum?

Was sind genau die Gedanken und Gefühle die Damit verbunden sind?

Wie fühlt sich dabei dein Körper an?

Lerne in die Stille zu gehen und in Dich hinein zu horchen



Leg nun deine Hände in der Mitte zwischen Brust und Hals auf dein Herz und nimm 3 tiefe Atemzüge, so dass die Lunge gut gefüllt ist und sich der Bauch und die Brust heben und senken.

Stell dir vor wie dein Herz ganz warm wird und verteile diese Wärme im ganzen Körper. Stell dir dabei immer wieder diese Fragen, bis du die Antwort darauf erkennst.

Was macht es genau mit dir?

Was wird dadurch in dir ausgelöst?

Kennst du dieses Befinden auch noch aus anderen Situationen in deinem Leben?

Wo hast du so ähnliches schon mal erlebt?

Kannst du ein wiederkehrendes Verhaltensmuster erkennen?

Mach die Augen zu und stelle dir innerlich diese Fragen.

Sei dabei ganz offen, um auf dein Gefühl zu hören.

Es ist weniger ein angestregtes nachdenken und etwas unbedingt wollen, sondern mehr ein entdeckergefreudiges Hineinhorchen und gespannt sein was auftaucht.

Mach dir dabei keinen Druck, auch wenn du noch keine Antworten hast. Lass einfach mal die Thematik mit den Fragen im Raum stehen.



Entspanne dich vollkommen und atme ruhig weiter...

Nimm 3 tiefe Atemzüge...

Nun hast du die Thematik durchleuchtet und es geht darum herauszufinden was du genau möchtest.

... nimm wahr was es ist und wie es sich anfühlt...

Auch wenn du noch keine Antworten hast.

...Mach einfach weiter...

Was wünschst du dir?

Was möchtest du können in Bezug auf...?

Was würde dir gut tun?

Was brauchst du?

Die Veränderung fängt immer in uns an

Was kannst du dann?

Wer bist du dann?

Was gibt dir das?

Wie fühlst du dich dann?



Lass dieses schöne, angenehme Gefühl von dem was dir gut tut und die Bilder, die sich vielleicht vor deinem inneren Auge kreieren, tief in dich hinein sinken. . .

Spüre sie und verankere dieses leichte und überschwängliche Gefühl das in dir aufsteigt in jeder einzelnen Zelle deines Körpers, damit es immer bei dir ist. . .

Du bemerkst jetzt, dass alles schon in Dir ist und Du diese Gefühle in dir selbst kreieren kannst. Je öfter du in diesen Gefühlszustand gehst, in dem du schon alles hast was Du brauchst, je mehr kannst du dich darauf einstellen in diese Richtung zu gehen.

Das Gehirn kann nicht zwischen der Erfahrung im wirklichen Leben und der Vorstellung dieser Erfahrung im Kopf unterscheiden. Somit verändert sich das Gehirn, weil du neue Nervenbahnen installiert hast. Hierdurch kannst du auch in deinem Physischen leben die Handlungen unternehmen, die zu deinem Wesen passen und für dich jeden Tag ein Stück mehr Gesundheit, Liebe, Fülle, Zufriedenheit und Wohlstand herbei führen.

Achte verstärkt auch auf die ganz kleinen Veränderungen die Grosses bewirken. Wenn du z. B alltägliche Arbeiten im Haushalt oder im Büro, nicht mit Hektik und Widerwillen erledigst (so schadest du dir nur selbst), sondern dir die schönen überschwänglichen Gefühle wider bewusst in dein System holst, wirst du bemerken wie dir alles einfacher fällt. Versuche immer wider in diesen Zustand zu kommen.

Wiederhole diese Übung so oft du willst und beobachte was sich in dir verändert.

Beobachte auch ganz kleine sanfte Veränderungen, nimm sie wahr. . .

Lerne den Ursprung negativer Gefühle ausfindig zu machen

Oft tauchen z.B. in einer Beziehungen immer wieder das gleiche Thema auf, oder in verschiedenen Beziehungen die gleichen Probleme, Diskussionen und Verhaltensweisen. Wenn du dich fragst, warum sich etwas nicht ändert in deinem Leben, dann suche nicht im Aussen sondern wende die Kraft der Reflexion an um das Gedanken- und Verhaltensmuster dahinter zu erkennen.

Bei Eifersucht oder Missgunst ist oft ein Teil in uns, der gerne etwas anderes hätte als das was ist... Weil wir uns vergleichen und denken, dass andere besser sind. Aber in Wahrheit haben wir genau das, was wir brauchen und alle Eigenschaften, Fähigkeiten die uns unterstützen um unsere beste Version von uns selber zu sein. Uns werden genau die Situationen im Leben zugemutet, die uns herausfordern um daran zu wachsen.

Beantworte nun die Fragen noch einmal und nimm wahr, ob sich daran etwas geändert hat.

Nicht an der Situation sondern an deiner Wahrnehmung, deinen Gedanken und deinen Gefühlen.

Wie fühlst du dich?

Frage dich was dir in dieser Situation helfen würde?

Was müsste sich verändern?

Was würde das bringen?

Was würde anders sein?

Was hättest du für Eigenschaften?

Was könntest du dann tun?

Wie würdest du dich fühlen?

Was machen deine Gedanken?

Was machen Deine Gefühle?

Wie fühlt sich dein Körper an?



Lass dieses kraftvolle und schöne Gefühl durch deinen ganzen Körper strömen.

Verankere es in jeder Zelle damit es dich von jetzt an immer begleiten wird.

Lerne im gegenwärtigen Moment zu verweilen

Um diese neuen Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu verankern ist es wichtig ganz im Moment zu sein und nicht verkrampt an einer bestimmten Vorstellung hängen zu bleiben. Oft verhaften wir in Gedanken an die bekannte Vergangenheit die nur noch als Erinnerung, in unseren Gedanken wiederkehrt, oder in der immer gleich vorgestellten Zukunft die unsere Gefühle beeinflusst.

Dabei ist das einzige das wirklich existiert der gegenwärtige Moment in dem wir leben und der uns lernen kann offen und flexibel zu bleiben.

Wann hast du das letzte Mal ein Bild gemalt?

Male ein Bild

Nimm nun dafür ein grosses Blatt Papier und fang an zu malen während du dich in diese Energie begibst. Es



muss kein besonderes Motiv sein, du kannst etwas malen was mit deinem Thema zu tun hat, oder einfach mit den Farben spielen.

Es wäre gut mit Wasserfarben oder Acrylfarben zu malen, da sie sich gut vermischen lassen, aber du kannst das nehmen was du möchtest. Die Hauptsache ist du fängst an zu malen.

Es ist wichtig, beim Malen nichts zu erzwingen und dich nicht unter Druck setzen.

Es ist ein schmelzen und geniessen, ein im Moment

verweilen und es einfach fliessen zulasse.

Nimm dir Zeit für ein Bild, oder ein zweites oder drittes, ohne auf die Uhr zu schauen. Es gibt keine Vorgaben, Regeln oder Empfehlungen

Lass es einfach laufen ohne irgendwelche Ansprüche an dein Kunstwerk.

Du bist ganz frei in deiner Gestaltung

Geniess den Moment...

Du kannst nur Dich selbst verändern, aber das verändert ALLES...

Du wirst sehen wenn du etwas an dir veränderst wird sich auch in deinem Leben und deinem Umfeld etwas ändern. Wie du auf gewisse Situationen mit einer neuen positiveren Art eingehen kannst, oder wie Menschen auf dich reagieren.

Wenn du dich beeinflussen lässt von deinen negativen Gedanken und Gefühlen für den Job und Menschen die dich aufregen, oder du unglücklich bist über etwas was schief läuft, wirst du von deinem Umfeld kontrolliert und dadurch Opfer der äusseren Umstände. Es kann sich nur etwas ändern wenn DU bereit bist, über die äusseren Umstände heraus zu wachsen. Sobald du dich entschliesst nicht mehr zu jammern, keine Ausreden mehr findest in Mitleid zu versinken und nicht mehr anderen die Schuld zu geben, dann kannst du den ersten Schritt in dein neues Ich machen.

Je mehr du diese Übungen mit verschiedenen Themen machst, desto besser lernst du dich kennen und kannst immer mehr sehen wie alles zusammenspielt.

Es ist wie eine spannende Reise, in der du immer Neues in dir entdeckst und mit dem was du bereits erfahren hast kombinieren und vernetzen kannst.

Du wirst Probleme mehr und mehr als Herausforderungen sehen etwas lernen zu können, um dich weiter zu entwickeln und daran menschlich zu wachsen.

Du wirst auch bemerken, dass du nicht mehr ein Opfer äusserer Umstände bist, sondern es in der Hand hast was DU daraus machen willst, weil du dich aktiv damit beschäftigst und du die Ursachen und Wirkung verstehst.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt (LAO TSE)

Ganz egal wo du im Moment stehst, es gibt für alles eine Lösung.

Gerne unterstütze ich DICH in DEINEM ganz persönlichen Prozess.

Deine Muster zu erkennen.

Die Vergangenheit loszulassen.

Im gegenwärtigen Moment, eine positive Ausrichtung auf die Zukunft zu kreieren.

Mit dem Fokus auf die beste Version von DIR selbst.