
35 IDEEN,
um sofort in
DEINE KRAFT
zu kommen



35 IDEEN, um sofort in DEINE KRAFT zu kommen

Dem Leben mit offenen Armen begegnen, beschwingt, voller Ruhe und Kraft und mit einem Lächeln auf dem Gesicht durch den Tag gehen – das klingt verlockend, nicht wahr? So schön sich das auch anhört, so ganz funktioniert das meistens nicht. Stress, Sorgen, Verpflichtungen und (viel zu) hohe Anforderungen an uns selbst bestimmen häufig unser tägliches Leben und trüben unsere Lebendigkeit und Lebensfreude.

Gut für uns zu sorgen und innerlich stark und bei Kräften zu sein, ist für ein glückliches Leben unabdingbar. Denn nur, wenn es uns mental und körperlich gut geht, können wir unsere Aufgaben im Alltag optimal bewältigen, die Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke und positiver Hingabe meistern und zeitgleich die Leichtigkeit und Freude am Leben beibehalten.

Welche 35 Ideen dir im Alltag auf einfache Weise helfen können, in deine Kraft zu kommen, habe ich in diesem eBook für dich zusammengestellt.

Mögest du stets in deine Kraft zurückfinden.
Deine Bettina

1. LÄCHELN

*"Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück als Glück."
Aus dem Buddhismus*

Lächle dich jetzt gleich im Spiegel an. Gehe lächelnd durch die Straßen. Lächle der Verkäuferin zu. Du wirst sehen, wie viel freundlicher die Menschen auf dich reagieren, wenn du selbst Freundlichkeit ausstrahlst. Wie manche vielleicht sogar irritiert davon sind, dass du ihnen (ohne Grund) ein Lächeln schenkst. Wie schnell Verbindung geschaffen werden kann, wenn einfach jemand zurücklächelt. Und natürlich wirst du auch bemerken, wie viel Kraft ein Lächeln schenken kann – weil du Freude aussendest, die in dein eigenes Herz zurückkehrt und weil du deinem Gehirn durch ein Lächeln signalisierst, dass du glücklich bist – und es daraufhin Glückshormone ausschüttet.

2. INSPIRATION

Inspiration ist Seelennahrung – sie motiviert, macht produktiver und lebendiger.

Befasse dich mit etwas Inspirierendem. Besorge dir ein Büchlein mit kurzen Weisheiten oder inspirierenden Geschichten und lies eine Seite daraus. Lies einen Absatz aus einem Buch, das dich gerade begeistert und dich persönlich weiterbringt. Lies in einem Magazin, das über Themen wie Glück und ein erfülltes Leben schreibt. Du wirst schnell merken, wie die Aufmerksamkeit auf etwas Inspirierendes, Leben in dich einhaucht. Wie sich dein Geist und Gefühl anheben und du wacher und lebendiger wirst.

3. AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind lebens- oder selbstbejahende Sätze. Sie helfen dir dabei, deine Gedanken auf eine positive Ebene zu bringen und dort zu halten. Jeder Mensch glaubt das, was er sich selbst (immer wieder) erzählt und wird zu dem Menschen, der er glaubt zu sein. Durch regelmäßige Wiederholung von Affirmationen kannst du hinderliche Gedanken umprogrammieren und eine Denkweise in dir entwickeln, die dich stärkt. Sprich heute mehrmals eine Affirmation, die dir Kraft gibt und spüre die Wirkung dieser Worte.

Zum Beispiel:

„Ich bin voller Energie und Lebenskraft.“

„Jeder Atemzug gibt mir neue Energie.“

„Ich atme Ruhe ein und Anspannung aus.“

4. DANKBARKEIT

Dankbarkeit versetzt dich in einen Zustand der Fülle und Liebe und ist ein wunderbarer Weg, um dein Energielevel zu erhöhen. Zeitgleich ist sie der Weg dazu, um noch mehr von dem in dein Leben zu ziehen, für das du dankbar sein kannst. Denn Energie ist Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit lässt das wachsen, worauf sie sich richtet und zieht mehr von der gleichen Energie an.

Vielleicht gibt es Vieles in deinem Leben, was nicht optimal verläuft und doch bin ich mir sicher, dass es auch viele Dinge gibt, für die du dankbar sein kannst. Welche sind das?

5. SONNE TANKEN

(Sonnen)Licht stärkt die Lebenskraft und erzeugt Energie. Vor allem im Frühling sehnen wir uns nach Licht, aber auch im Herbst, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, will jeder Sonnenstrahl eingefangen werden.

Nutze die Sonne, um aufzutanken. Wende dein Gesicht und die Handflächen der Sonne zu und lass sie einige Minuten auf deine Haut einwirken. Ist die Sonne nicht zu sehen, kannst du auch mit einer Visualisierung arbeiten und die Sonne vor deinem inneren Auge aufsteigen lassen. Spüre ihre Wärme und lebensspende Energie. Nimm sie mit jedem Atemzug tief in deine Zellen auf und lass dich von ihr erfüllen, bis du dich erwärmt und gestärkt fühlst.

6. BALLAST ABSCHÜTTELN

Finde eine Musik, die rhythmisch ist und dich in eine gute Stimmung versetzt. Suche dir einen geschützten Raum und fange an, deinen Körper im Rhythmus der Musik zu bewegen. Denke nicht nach, wie du dabei aussiehst. Spüre einfach die Musik und bewege deinen Körper so, wie es ihm guttut. Beginne nun, deine Arme und Beine langsam und dann immer mehr zu schütteln.

Stelle dir vor, wie dabei der Ballast und die negative Energie aus deinen Zellen weicht, von dir fällt und sich in Luft auflöst. Spüre zeitgleich, wie durch deine Füße Energie von der Erde in dir aufsteigt. Spüre, wie du langsam leichter und dabei kraftvoller wirst.

7. SIEGERPOSE EINNEHMEN

Deine Gedanken beeinflussen deine Gefühle und diese wiederum deine Körperhaltung. Genauso kann deine Körperhaltung deine Gefühle beeinflussen und diese wiederum deine Gedanken. Deine Physiologie zu ändern kann daher schnell zu einem Ansteigen deines Energielevels führen.

Nimm die Pose eines glücklichen Siegers ein. Stelle dich dazu aufrecht mit festen Stand auf den Boden. Schultern zurück. Die Arme weit nach oben gestreckt und geöffnet. Der Blick nach oben gerichtet. Tief atmen. Lächeln. Bleibe in dieser Pose eine Minute lang. Schon nach kurzer Zeit wirst du merken, dass diese Haltung positive Gefühle erzeugt.

8. RICHTIGE FRAGEN STELLEN

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Viele Menschen sind die meiste Zeit im negativen Denken verankert. Sie stellen Fragen, die ins Problem führen und sorgen so dafür, dass sie von negativer Energie erfüllt sind und sich kraftlos fühlen. Um positive Energie in dir zu schaffen, können jene Fragen helfen, die sich auf die Fülle und Lösungen konzentrieren.

- Worüber bist du glücklich?
- Was ist gut an dieser Situation?
- Was kannst du durch diese Situation lernen?
- Was lässt sich verbessern?
- Was kannst du jetzt tun, damit es dir besser geht?
- Welche Botschaft könnte dir das Leben durch diese Situation vermitteln wollen?

9. LIEBLINGSORT

Bestimmte Orte können eine beruhigende und kraftgebende Wirkung haben. Vielleicht hast du bereits einen solchen Lieblingsort, an dem du dich geborgen fühlst und der dir Kraft und Ruhe schenkt.

Suche diesen Ort auf, wenn du innerlich aufgewühlt bist und lasse die Magie von diesem Ort auf dich wirken. Spüre die Sicherheit. Spüre das Angenommensein. Setze oder lege dich hin. Genieße den Ausblick. Genieße die Umgebung. Die Geräusche. Die Farben. Schließe die Augen. Spüre in dich hinein. Lass deine Gedanken treiben. Lass deine Probleme los. Atme tief durch und fülle dich mit Ruhe und Energie auf.

10. MENTALE REISE ZUM KRAFTORT

Wenn du keinen Lieblingsort hast oder nicht tatsächlich zu ihm kannst, dann (erschaffe dir einen und) träume dich dorthin! Schließe dazu deine Augen und denke an einen Ort, der dir das Gefühl von Liebe, Frieden und Ruhe schenkt. Welcher Ort auch immer in deinem Inneren auftaucht, reise an diesen wundervollen, kraftspendenden Ort. Komme ganz bei ihm an. Lausche auf die Geräusche. Achte auf die Gerüche und die Farben, die du dort wahrnimmst. Vielleicht ist auch jemand bei dir? Spüre, wie dieser Platz positiv auf dich einwirkt. Atme dort an diesem Ort. Hülle dich in dieses wohlige Gefühl ein und kehre mit ihm in den Alltag zurück.

Begib dich immer wieder auf die innere Reise an diesen wunderbaren Ort, wenn du Ruhe und Kraft tanken möchtest.

11. ADLER SEIN

Wenn dich eine Situation gedanklich sehr beschäftigt, stelle dir vor, wie du dich in die Lüfte begibst und als Adler liebevoll und mitfühlend auf dich und deine Situation blickst. Aus dieser Distanz bist du losgelöst von der Situation selbst und kannst die Situation wertfrei und mit einer neuen Klarheit wahrnehmen.

Was nimmt der Adler von dort oben wahr? Was würde er dir empfehlen? Welche Möglichkeiten sieht er von außen, um das Problem zu lösen? Was glaubt er, würdest du dort in der Situation brauchen, um das Problem lösen zu können?

Oft kann dir der Blick von außen eine neue Perspektive schenken und hilfreiche Handlungswege eröffnen.

12. LISTE MIT DINGEN, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Nimm ein Blatt Papier zur Hand und erstelle eine Liste mit all den Dingen, die dich gut fühlen lassen und positive Gefühle in dir erzeugen. Vom Gespräch mit einzelnen Menschen über Musik, Tätigkeiten, Erinnerungen oder Orte. Wenn du diese Liste anfängst zu schreiben, wirst du feststellen, dass sie sich mit der Zeit wie von selbst füllt, weil dir beim Schreiben immer weitere Dinge einfallen, die dir Freude und dich glücklich machen.

Greife auf diese Liste zurück, wenn es dir nicht so gut geht und ermögliche dir etwas von dieser Liste. Sorge dadurch eigenverantwortlich dafür, dass dein Energielevel angehoben und dein Wohlbefinden gesteigert wird.

13. NATUR

Die Natur ist ein wunderbarer Helfer, um die innere Balance zu finden. Nutze diese freie und natürliche Kraftquelle und begib dich in die Natur.

Mache einen Spaziergang in den Wald. Halte dich in deinem Garten auf. Setze dich auf eine Bank im Park. Schau in den Garten. Betrachte die Wolken. Beobachte die Natur: Das Blatt einer Blume. Ihre Blütenform. Ihre Farbe. Einen Baum. Seine Rinde. Die Bewegung der Wolken am Himmel. Das Gras. Die Vögel. Verbinde dich auf deine Weise mit der Natur. Atme. Beobachte. Nimm wahr. und lass die Ruhe und Kraft, die von ihr ausgehen, auf dich wirken.

14. AUF WORTE ACHTEN

Wir wählen unsere Worte oft unbewusst und merken dabei nicht, dass unsere Worte zu unseren Erfahrungen werden. Es gibt Menschen, die ständig gestresst oder wütend sind, weil sie immer die gleichen Wörter benutzen, um ihren Gefühlszustand zu beschreiben. Das Wort selbst löst bereits das Gefühl aus. Eine Änderung des Wortes kann somit auch das Gefühl verändern und einen Menschen handlungsfähiger machen.

Welche Wörter benutzt du regelmäßig, die dich in ein negatives Gefühl versetzen? Finde einen Ersatz, (wie in den folgenden Beispielen), der das Gefühl weniger schlimm macht.

Statt: Am Boden zerstört – Zeitweilig aus dem Tritt

Statt: In Panik – Aufgeregt

Statt: Voller Sorge – Etwas beunruhigt

15. MUSTER UNTERBRECHEN

Hast du ungesunde Gewohnheiten, die du gerne ändern möchtest, aber es gelingt dir nicht und das stimmt dich unzufrieden? Suche dir ein bestimmtes Verhalten aus, das du ändern willst und überlege dir, was du statt deinem üblichen Verhalten in der üblichen Situation Ausgefallenes tun könntest. Sei kreativ und ersetze dein bisheriges Verhalten durch dieses neue Verhalten: Wenn du rauchen willst, fange an zu singen. Wenn du Schokolade essen willst, mache einen Hampelmann. Wenn du in den Spiegel schaust und schlecht über dich denken willst, male ein Herz an den Spiegel.

Das Durchbrechen einer (ungesunden) Gewohnheit schafft neue Erlebnisse mit neuen (positiven) Gefühlen, die sich in dir verankern können, wenn du sie regelmäßig wiederholst.

16. NEIN-SAGEN

Das Überschreiten unserer eigenen Grenzen und das Zulassen von Dingen, die uns nicht guttun, kann uns sehr viel Energie rauben. Auf Dauer macht es unglücklich. Selbstliebe bedeutet, dich vor dem, was dir nicht guttut, schützen zu wollen. Selbstfürsorge bedeutet, es auch tatsächlich zu tun. Dazu ist manchmal ein Nein nötig.

Sage Nein, wo du Nein meinst. Ohne Drama, ohne Ausreden, ohne schlechtes Gewissen. Freundlich, aber bestimmt. Es ist ein Akt der Selbstliebe und schenkt dir Kraft, Zeit und Wohlbefinden. Zu wem oder was willst du jetzt liebevoll Nein sagen?

17. GEHMEDITATION

Gegenwärtig zu sein löst dich von deinen Gedanken und damit auch von jenen, die Ängste und Sorgen in dir auslösen.

Gehmeditation ist eine Achtsamkeitsübung und kann dir dabei helfen, diese Gegenwärtigkeit zu erreichen.

Gehe dazu (gerne barfuß) ganz bewusst im Raum oder draußen in der Natur umher. Langsam. Schritt für Schritt. Spüre bei jedem Schritt, wo der Fuß auf den Boden aufsetzt. Wie sich der Boden an der Fußsohle anfühlt. Wie sich der Kontakt und das Gewicht verlagern und sich der Bodenkontakt wieder löst. Verbinde dich bei jedem Aufsetzen mit der Mutter Erde. Atme dabei tief ein und stelle dir vor, wie über deinen Fuß die Energie der Erde durch deinen ganzen Körper bis hinauf in deinen Kopf strömt und dich vollkommen mit Kraft und Energie erfüllt. Gehe so Schritt für Schritt weiter und stärke dich an der Erde, die dich hält und nährt.

18. BEWEGUNG

Bewegung hilft beim Entspannen und beim Stressabbau. Gehe eine Runde durch den Ort spazieren. Laufe durch den Wald.

Gehe joggen. Mache Yoga oder ein Workout.

Bewege dich, auch wenn dir nicht danach ist. Dein Körper mag es, sich zu bewegen und wird in diesem Bedürfnis oft vernachlässigt. Du wirst erstaunt sein, wie effektiv etwas Bewegung sein kann. Dein Kopf wird frei, dein Körper bekommt Energie und es tut einfach gut. Ein Zeichen deines Körpers, dass er dankbar für die Bewegung ist.

19. BEWUSSTES ATMEN

Der Atem verbindet uns mit unserer Lebensenergie "Prana", die ständig durch uns hindurchfließt. Je bewusster du atmest und dich mit dieser Energie verbindest, desto mehr Kraft kannst du schöpfen.

Gehe an die frische Luft. Schließe deine Augen und atme bewusst tief ein und aus. Spüre aufmerksam jeden Atemzug nach. Nimm wahr, wie mit jedem Einatmen die Lebensenergie in deinen Körper strömt und dich stärkt. Wie sich dein Körper mit jedem Einatmen mehr und mehr mit Kraft und Energie erfüllt. Nimm auch das Ausatmen bewusst wahr und stelle dir vor, wie du mit jedem Ausatmen mehr und mehr Anspannung loslässt. Atemzug um Atemzug. Atme dich in deine Kraft.

20. PAUSE

Wie leicht vergessen wir vor lauter Tun und dem Druck, etwas leisten zu "müssen", uns eine Pause zu gönnen. Erlaube dir jetzt eine Pause, in der Gewissheit, dass sie gut für dich ist und dich stärkt. In der Gewissheit, dass du nicht unbegrenzt Energie hast und deine Batterien von Zeit zu Zeit auch wieder aufgeladen werden müssen.

Trinke eine Tasse Kaffee oder Tee. Setz dich auf den Balkon oder auf das Sofa. Lege deine Beine hoch. Schau aus dem Fenster. Mache einen kurzen Spaziergang. Was auch immer dir guttut, gönne dir diese Pause bewusst, um dann wieder erfrischt und mit neuer Energie weiter machen zu können.

21. WASSER TRINKEN

Wassermangel kann zu Konzentrationsschwäche, Kraftlosigkeit und Gereiztheit führen. Sobald wir Durst haben, sind wir bereits im Flüssigkeitsmangel. Lass es nicht soweit kommen und achte darauf, regelmäßig Wasser zu trinken.

Trinke bewusst, Schluck für Schluck. Stelle dir dabei vor, wie das wertvolle Wasser von deinem Körper aufgenommen wird und sich deine Zellen mit der wertvollen Flüssigkeit versorgt, die sie für ihre volle Funktionsfähigkeit brauchen.

22. GEDANKEN HINTERFRAGEN

Unsere Gedanken beeinflussen maßgeblich unseren Gefühlszustand. Daher ist es wichtig darauf zu achten, was wir denken und hinderliche Gedanken in heilsame umzuwandeln. Eine Methode dazu ist The Work von Byron Kathie. Nimm dazu einen Gedanken, der dich belastet und dich in den Zustand von Unzufriedenheit, Ärger oder Energielosigkeit bringt. Schreibe den Gedanken auf und hinterfrage ihn mit folgenden vier Fragen:

1. Ist dieser Gedanke wahr?
2. Kannst du sicher sein, dass dieser Gedanke wahr ist?
3. Wer wärest du, wenn du diesen Gedanken nicht hättest?
- Und 4. Welcher andere Gedanke könnte noch wahr sein?

Kehre im Anschluss die Aussage von diesem Gedanken um – in das Gegenteil oder eine positivere Version. Merkst du, wie der neue Blickwinkel und die neue Aussage deine Energie steigen lässt?

23. UMGEBUNG WECHSELN

Mit gewohnten Orten und Plätzen verbinden wir bestimmte Energien und Gefühle. Diese wirken (unbewusst) auf uns ein, wenn wir uns dort aufhalten. Sitzt du immer an deinem Schreibtisch und grübelst über eine Lösung, kann dieser Platz für dich mit der entsprechend negativen Energie behaftet sein und mit dieser auf dich einwirken. Dein Energielevel sinkt allein dadurch, dass du dich an diesem Platz aufhältst.

Brich aus dem gewohnten Umfeld aus. Wechsle deine Umgebung. Gestalte sie um. Setze dich woanders hin als üblich. Gehe in ein Café. Besuche jemanden. Ein Orts- oder Platzwechsel kann dir ganz neue Energie schenken.

24. BAUM UMARMEN

Einen Baum zu umarmen kann dir Kraft und Energie schenken, genauso wie Erdung. Es ist die Rückverbindung zur Natur, die so wohltuend ist, weil wir Teil dieser Natur sind. Und es ist die Lebensenergie des Baumes, die du durch die Berührung in dich aufnimmst und dich stärkt.

Um die Wirkung zu erfahren, musst du den Baum nicht einmal umarmen. Du kannst ihn auch berühren oder unter ihm verweilen. Selbst wenn du nicht daran glaubst, lass dich auf den Selbstversuch ein. Berühre einen Baum. Spüre die Beschaffenheit der Rinde. Nimm seinen Geruch wahr. Setze dich unter ihn. Lehne dich an seinen Stamm. Nimm Kontakt mit ihm auf und stärke dich an seiner Lebensenergie, die er dir gerne schenkt.

25. HINGABE

„Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln.“ Dalai Lama

Wir lehnen uns oft gegen Dinge auf, die nicht zu ändern sind und leiden dadurch. Nur Hingabe kann uns von diesem Leiden erlösen und zurück in unsere Kraft bringen.

Wenn du gerade eine Veränderung erlebst, die du nicht haben willst, die aber unumgänglich ist, gib den Widerstand auf und lass dich vorsichtig fallen in das, was ist – In der Gewissheit, dass es besser werden wird, wenn du „ja“ zum Leben sagst. Durch das liebevolle Annehmen findest du in deine Mitte und Kraft, um mit der aktuellen Veränderung verantwortungsbewusst und bestmöglich umgehen zu können.

26. LIEBLINGSMENSCH ANRUFEN

Welcher Mensch schafft es, dir durch ein Gespräch und seine Gegenwart Energie und Kraft zu schenken? Wer schafft es, in dir eine optimistische Sicht und positive Gefühle zu wecken? Wer schafft es, dir liebevolle Worte und Wärme zu schenken? Wer schafft es, mit seinem Humor und seiner Zuversicht alles Schwere leichter wiegen zu lassen?

Rufe diesen Menschen an und lass dich von seiner Art und Energie berühren und wieder mehr zu Kräften kommen. Wenn er kurzfristig für ein Treffen Zeit hat und schnell erreichbar ist, dann ist ein Treffen natürlich noch wirkungsvoller. Besuche ihn!

27. BRIEF AN DICH SCHREIBEN

Schreiben kann sehr heilsam sein und das Tor zum Herzen öffnen. Setze dich hin und schreibe einen Brief an dich. Erzähle dir schonungslos alles, was momentan in dir vorgeht und was du jetzt gerne loswerden möchtest. Wenn du mit dem Brief fertig bist, lies ihn dir durch.

Stell dir vor, du bist zehn Jahre älter, weiser und reifer und liest diesen Brief deines jüngeren Ichs. Schreibe aus diesem reiferen Bewusstsein heraus einen Antwortbrief. Was sind deine Gedanken zu der Situation? Was möchtest du deinem jüngeren Ich raten? Welche liebevolle Empfehlung hast du?

Wenn du auch diesen Brief geschrieben hast, bewundere das, was daraus entstanden ist. Welche (kraftvollen) Erkenntnisse findest du in der Antwort?

28. FOTOALBUM ANSCHAUEN

Positive Erinnerungen sind wertvolle Kraftquellen. Falls du noch so etwas wie ein Fotoalbum besitzt, nimm dir eines zur Hand und lass dich von ihm in eine vergangene Zeit entführen, in der du glücklich und unbeschwert warst. Schau dir Fotos von einem wunderbaren Urlaub an. Von gemeinsamen Erlebnissen mit Freunden. Von aufregenden Abenteuern oder Unternehmungen, die dir Freude gemacht haben.

Tauche nochmal ein in diese Situation. Schwelge ausgiebig in den Erinnerungen und finde in ihnen Kraft und Dankbarkeit.

29. LIEBE VERSCHENKEN

"Die Freude, die wir anderen geben, kehrt ins eigene Herz zurück."

Marie Calm

Verschenke deine Liebe. Das kann ein ernst gemeintes Kompliment sein. Das kann ein ehrliches „Danke“ sein, eine liebevolle Geste oder ein Lächeln, das von Herzen kommt. Das kann auch ein materielles Geschenk sein. Eine kleine Aufmerksamkeit, die Licht in das Leben anderer bringt. Schenke ohne Erwartungen. Um der Liebe willen.

Lass dich überraschen, wie sehr die Freude eines anderen dein eigenes Herz berührt.

30. STILLE

Stille ist eine wertvolle Ressource, die uns in der hektischen und lauten Welt sehr viel Kraft spenden kann. Stille führt uns zu uns selbst zurück. Sie ermöglicht uns, zur Ruhe zu kommen, uns besser kennenzulernen und unser Leben an unseren eigenen Maßstäben und Bedürfnissen auszurichten.

Schaffe dir bewusst Momente der Stille. Lerne, dir selbst zu begegnen und mit dir allein sein zu können. Die Ruhe zu genießen, um Kraft zu schöpfen. Innerlich still zu werden, damit du dem Bedeutsamen lauschen kannst – dem, was hinter den lauten Gedanken, dem hektischen Treiben und dem äußerlichen Druck liegt: Der Wahrheit. Der Schönheit. Dir selbst.

Der Quelle deiner Kraft.

31. ERFOLGSERLEBNIS SCHAFFEN

Erfolgserebnisse können uns motivieren und Kraft und Freude schenken. Überlege dir, was du heute gerne erreichen möchtest.

- Einen bestimmten Anruf tätigen
- Eine wichtige E-Mail schreiben
- Eine (bisher aufgeschobene) Aufgabe erledigen
- Eine liebevolle Geste (dir gegenüber) zeigen
- Eine innere Haltung annehmen

Halte es einfach, damit du dieses Ziel auch erreichst. Erfreue dich am Tagesende an deinem Erfolg (ohne Kritik, wie groß oder klein dieser Erfolg war). Freue dich einfach, dass du das getan und erreicht hast, was du dir vorgenommen hast.

32. ERFOLGE SICHTBAR MACHEN

Wir nehmen oft nicht wahr, wie weit wir schon im Leben gekommen sind und was wir alles erreicht haben. Dabei ist auch das eine wunderbare Möglichkeit, dich innerlich zu stärken.

Nimm ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und nimm dir 10-15 Minuten Zeit. Lass dein Leben Revue passieren. Fange in deiner Kindheit oder Jugend an. Notiere dir, was du alles gemeistert hast und was dir gut gelungen ist. Welche Herausforderungen du bewältigt hast und welche guten Entscheidungen du für dich getroffen hast. Was das Leben dir alles ermöglicht und geschenkt hat. Du wirst sehen, wie sich deine Energie hebt, während du diese Liste schreibst.

33. EIGENVERANTWORTUNG

Das Gefühl, hilflos zu sein, macht sehr unzufrieden. Befreie dich aus der Opferhaltung und dem Glauben, du kannst nichts verändern. Du bist Schöpfer deines Lebens und hast dich dorthin gebracht, wo du heute bist. Du kannst jeden Moment neu entscheiden, wie es für dich weitergehen darf. Welche Entscheidung du als nächstes treffen willst. Wer du sein und welches Leben du führen willst. Welche Wahl triffst du JETZT, um diesem Leben ein Stück näher zu kommen?

Wenn du die Verantwortung für dich und Leben übernimmst, steigst du aus der Opferrolle heraus und kommst in die Selbstbestimmung. Dieses Gefühl, dein Leben selbst in der Hand zu haben, schenkt dir Kraft und Zufriedenheit.

34. DENKE IN URSACHE STATT SCHULD

Schuldgefühle kosten viel Kraft, verändern das Selbstbild negativ und lähmen. Im Leben gibt es immer eine Ursache und eine Wirkung. Ersetze in Zukunft das Wort Schuld durch Ursache. Nicht: Ich bin schuld, dass ein Mensch mit Verletzungen im Krankenhaus liegt, weil ich einen Unfall gebaut habe. Sondern: Mein verspätetes Bremsen ist Ursache dafür, dass ein Unfall mit einer verletzten Person entstanden ist.

Mit diesem Bewusstsein löst du dich aus der hilflosen Opferhaltung und wirst handlungsfähig. Du lenkst die Kraft, die Schuldgefühle kosten, in Energie zur Veränderung um. Tue dann, was nötig ist. Behebe den Schaden oder lerne die Lektion.

35. UMARMUNG

Umarmungen können viel Kraft spenden. Sie schenken Nähe, Verbundenheit und das Gefühl von Angenommensein. Gerade weil Umarmungen so wohltuend sind und wir Menschen uns viel zu selten richtig herzlich umarmen, gibt es die liebevolle Idee der „Free hugs“ (freie Umarmungen). Mit dieser Aktion laden Menschen auf der Straße andere fremde Menschen dazu ein, sich bei ihnen eine kraftgebende Umarmung abzuholen.

Umarme du einen Menschen. Drücke ihn so richtig herzlich. Lass dich halten. Halte du. Spüre Nähe, Vertrautheit. Verbundenheit. Spüre Wärme, Liebe und Kraft.

FÜHRE EIN LEBEN IN RUHE, KRAFT & LEICHTIGKEIT

Dein (mentales und körperliches) Wohlbefinden liegt in deinen Händen. Mit den hier vorgestellten Tipps hast du eine Vielzahl an Ideen bekommen, mit denen du dein Energielevel im Alltag auf einfache Weise positiv beeinflussen kannst.

Wenn du nachhaltig glücklich sein willst, es wichtig, auch langfristig ein Leben zu erschaffen, das dir Kraft und Leichtigkeit schenkt. Das bedeutet, ein Leben zu führen, das in Harmonie mit deiner innersten Wahrheit steht. Fehlende Energie, Unzufriedenheit und mangelnde Lebensfreude sind die ersten Anzeichen für ein Leben, das nicht in Balance mit dem steht, was du tief in dir wirklich willst. Es sind Symptome, mit denen dich dein Körper auf diesen Zustand aufmerksam machen möchte und dich zeitgleich dazu auffordert, etwas daran zu ändern.

Menschen auf dieser Reise in ein harmonisches Leben zu begleiten, habe ich mir zur wunderbaren Aufgabe gemacht. Ich helfe vor allem Frauen dabei, ihre eigenen Werte und Bedürfnisse zu entdecken, sich selbst wieder wichtig zu nehmen und ihr Leben nach ihren eigenen Maßstäben und Bedürfnissen zu gestalten. Damit sie in ihre Mitte und Kraft finden und voller Ruhe, innerer Stärke und mit einer strahlenden Lebendigkeit durchs Leben gehen können.

Du willst auch wieder kraftvoll und lebendig sein?

Dann informiere dich auf: www.bettinahielscher.de/coaching
schreibe mir eine Nachricht an: coaching@bettinahielscher.de
oder buche ein kostenfreies, unverbindliches Erstgespräch.

Ich freu mich auf dich!

Deine Bettina

IMPRESSUM & COPYRIGHT

Impressum:

Bettina Hielscher

Schillerstr. 7

73269 Hochdorf

mail@bettinahielscher.de

www.bettinahielscher.de

© 2018 Bettina Hielscher

Coverfoto: www.pexels.com/@rawpixel

Layout & Design: www.davidstumpe.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.