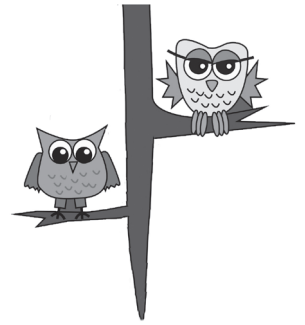


Die eigene Balance

Alles beginnt bei mir – bei der Beziehung zu mir selbst.
Welche Beziehung pflege ich eigentlich zu mir selbst?
Wie gehe ich mit mir um?
Höre ich mir selbst wirklich zu?
Weiß ich überhaupt, was mir gut tut?
Was lässt mein Herz singen?



Die eigene Balance zu pflegen bedeutet, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, ganz bewusst auf das zu schauen und zu horchen, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt. Denn die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere. Manchmal kann es passieren, dass das im Alltagsgetriebe untergeht.

*„Ich habe erst mit den Jahren gelernt, mir selbst auch etwas Gutes zu gönnen
– ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.
Denn wenn es mir gut geht, kann ich auch für meine Familie da sein.“*

Erika

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet zuerst einmal, Zeit für sich selbst zu nehmen. Es ist empfehlenswert, wenn dieses „Rendezvous mit mir selbst“ regelmäßig stattfindet. Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei entdecken und wie gut es tut, einmal einfach nur für sich da zu sein.

Der Herzstuhl

Anbei sehen Sie das Bild eines Herzstuhls. Wer darauf Platz nimmt, ist eingeladen, den Gedanken und Gefühlen nachzugehen, die das eigene Herz gerade bewegen. Jeder Stuhl zu Hause kann zum Herzstuhl umfunktioniert werden, am besten nehmen Sie den bequemsten Stuhl, den Sie haben, und machen sich Folgendes bewusst:

Wenn ich auf diesem Stuhl Platz nehme, bin ich der wichtigste Mensch. Hier und jetzt ist der Stuhl, auf dem ich sitze, einfach da und hält mich. Und so wie dieser Stuhl einfach da ist für mich, bin ich auch da für mich – ohne mich zu bewerten oder zu beurteilen.

Ich gebe mir Raum und spüre in meinen Körper. Ich bin mir in diesem Moment einfach liebevoll zugewandt. Ich spüre den Gefühlen nach, die jetzt in mir sind, ich lasse sie zu, muss nichts mit ihnen machen. Sie wollen einfach einmal gefühlt werden.

Es hilft, wenn die Aufmerksamkeit auf und in den Körper gerichtet ist und der Kopf bestmöglich ausgeschaltet wird. Wie geht es mir gerade? Bin ich müde? Zufrieden? Ich kann einfach mit dem in Kontakt kommen, was gerade in mir lebendig ist. Ich brauche nicht darüber nachzudenken, muss es nicht bewerten oder mich schämen. Dann richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was mir gut tut..



■■■■ Ein Rendezvous mit mir selbst

Nehmen Sie sich täglich am späten Nachmittag oder Abend eine Auszeit von 5 bis 10 Minuten. Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl und spüren Sie Ihrer momentanen Befindlichkeit nach.

Dann fragen Sie sich:

Welche Ereignisse und Begebenheiten haben heute mein Innerstes berührt?

Was hat mir heute gut getan? Was habe ich heute Positives erlebt?

War es eine Begegnung? Ein Lächeln, das ich schenkte oder geschenkt bekommen habe? Ein Blick in den Garten? Der Gesang eines Vogels? Eine liebevolle Umarmung? Ein Spaziergang in der Natur? Machen Sie sich diese Augenblicke und das, was Sie dabei gespürt haben, noch einmal bewusst, und es wird sich ein Gefühl von Dankbarkeit einstellen.