A hand is shown holding a bright red heart against a background of dark, textured wood. The heart is the central focus, and the hand is positioned as if presenting it. The overall mood is warm and intimate.

WORKBOOK

.....

Annehmen

Das Leben so annehmen, wie es ist und den
Widerstand komplett loslassen.
Darauf vertrauen, dass alles seinen Sinn hat.
Eine der schwersten Aufgaben in unserem Leben.

MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM

Modul 1: Annehmen

Ich bin hier um dich dabei unterstützen, deine aktuelle Lebenssituation so anzunehmen, wie sie ist und trotz herausfordernden äußeren Umständen innerlich gelassen zu bleiben. Annehmen beginnt in dir.

Wenn die Welt um uns herum chaotisch wird und wir den Überblick verlieren, neigen wir dazu, die Orientierung im Außen zu suchen. Wir glauben, wenn wir es schaffen, die äußeren Umstände zu verändern, dann wird es uns besser gehen.

Mit diesem Verhalten verstärken wir allerdings unsere Abhängigkeit von den äußeren Umständen. Solange wir die Antworten auf unsere Fragen im Außen versuchen zu finden, werden wir uns weiterhin wie ein Blatt im Wind fühlen.

Ich lade dich dazu ein, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und deine innere Stärke zu entdecken. Der Frieden, den du suchst, ist bereits in dir. Ein wahrer Schatz auf deinem Weg sind deine Gefühle, die dich immer wieder daran erinnern, was du gerade brauchst und was wirklich wesentlich ist.

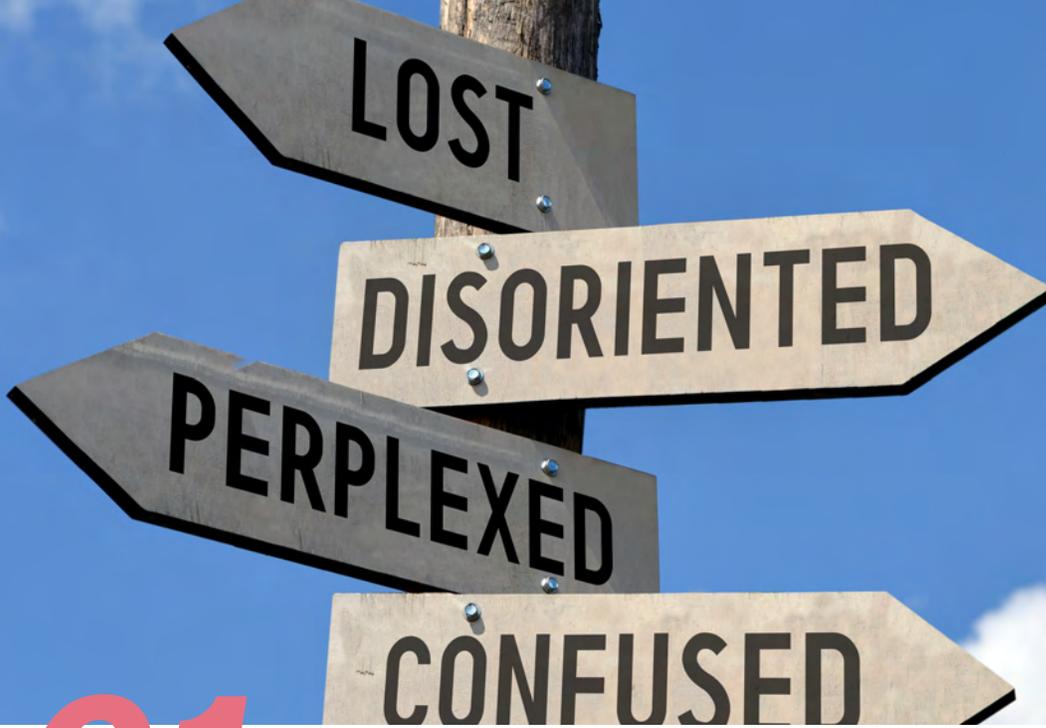
Hab keine Angst vor herausfordernden Gefühlen, deine Gefühle kommen und gehen, doch du bleibst! Deine Gefühle sind Botschafter, die deinen Blick auf das Wesentliche richten. Nicht gelebte Gefühle ziehen unsere Aufmerksamkeit in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Doch weder können wir die Vergangenheit ändern, noch die Zukunft vorhersehen.

Der einzige Moment, in dem wir etwas verändern können, ist jetzt.

Jetzt ist die Zeit tief durchzuatmen, deine Gefühle wahrzunehmen und dich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.

Alles, was du brauchst, ist bereits in dir und ich bin hier, um dich dabei zu begleiten, deinen eigenen Weg zu finden und deine innere Stärke zu entdecken.





01 Kontrollverlust.

Unsere größte Angst ist es, die Kontrolle zu verlieren und dem Leben schutzlos ausgeliefert zu sein.

Im Falle einer Frühgeburt passiert genau das. Plötzlich entscheidet das Leben, dass dein Baby viel zu früh das Licht der Welt erblickt. Es geht alles viel zu schnell und du kommst mit deinem Verstand und deinen Gefühlen nicht mehr hinterher. Die Situation übersteigt deine Vorstellungskraft und du fühlst dich machtlos und ausgeliefert.

Der erste Schritt, um dein Leben wieder zurückzuerobern und der Situation wieder Herr zu werden, ist es, den Widerstand loszulassen und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.

Dieser erste Schritt ist die Grundlage, um danach darüber hinaus zu erkennen, was wirklich in deiner Macht steht und aktiv zu werden.

ICH BEFINDE MICH GERADE IN EINER AUSNAHMESITUATION!

ES IST OK, MICH ORIENTIERUNGSLOS UND ÜBERFORDERT ZU FÜHLEN!

ICH VERTRAUE DEM LEBEN UND ÜBE MICH DARIN ANZUNEHMEN, WAS IST!

Übungen

Was bedeutet für dich Kontrolle und Sicherheit?

In welchen konkreten Situationen fühlst du dich gerade hilflos und ohnmächtig? Nenne drei Beispiele und formuliere sie als ganzen Satz.

- *Ich fühle mich hilflos und ausgeliefert, wenn...*
- *Ich fühle mich ohnmächtig, weil...*
- *Ich fühle mich dem Leben ausgeliefert, wenn...*

Wann in deinem Leben hast du es geschafft zu vertrauen, trotz herausfordernder Umstände? Was war da anders zu jetzt?

Was hindert dich gerade daran zu vertrauen? Was brauchst du, um Vertrauen zu können?

EMOTIONS

02 Gefühle beobachten.

Um mit herausfordernden Gefühlen und dem scheinbaren Verlust von Kontrolle umzugehen, ist es wichtig zu verstehen, dass wir in den meisten Fällen gelernt haben, unsere Gefühle, vor allem die herausfordernden, zu verdrängen oder nicht zu fühlen. Wir sind es nicht gewohnt, Gefühle zuzulassen und fühlen uns von ihnen in unserem Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit bedroht. Gefühle lassen sich aber nur zeitweise verdrängen! Irgendwann bahnen sie sich ihren Weg an die Oberfläche. Bis dahin entziehen sie uns unterschwellig kostbare Energie, die uns dann wiederum fehlt, um mit dem aktuellen Ausnahmezustand umzugehen.

Es geht nicht darum, Gefühle immer ungefiltert und in all ihrer Heftigkeit rauszulassen, sondern es geht darum, ihnen regelmäßig einen Raum zu geben, in dem wir sie uns anschauen und sie wahrnehmen. Gefühle kommen nicht als Bedrohung. Wenn wir lernen, ihnen zu vertrauen, dann können sie uns dabei unterstützen herauszufinden, was wir gerade brauchen. Wenn wir das verstanden haben, dann können wir sie auch wieder loslassen.

ALLE GEFÜHLE SIND OK!

GEFÜHLE KOMMEN UND GEHEN.

GEFÜHLE SIND HINWEISE AUF UNSERE AKTUELLEN BEDÜRFNISSE!

Ich lasse den Widerstand gegen herausfordernde Gefühle los und erlaube mir den Raum, um ihre Botschaft zu hören und sie nicht zu Energiefressern werden zu lassen.

*Welche Gefühle fordern dich momentan besonders heraus?
Kennst du diese Gefühle aus anderen Situationen in deinem Leben?
Wie bist du bis jetzt mit diesen Gefühlen umgegangen?*

Nimm dir 3 Gefühle, die dich besonders herausfordern gerade und formuliere folgende Sätze...

- *Ich fühle mich ... und das ist ok!*
- *Es ist ok, dass ich mich Fühle!*
- *Ich erlaube mir, mich.... zu fühlen!*

Welche unerfüllten Bedürfnisse kannst du hinter diesen Gefühlen erkennen?

Was brauchst du gerade am meisten, um mit der aktuellen Situation umgehen zu können?



03 Ankommen im Hier und Jetzt.

Wir verbringen den Großteil unserer Zeit in Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft und verpassen dabei oft das Wesentliche und den einzigen Moment, in dem wir wirklich etwas verändern können: Das HIER UND JETZT.

Vor allem in Stresssituationen vermeiden wir den jetzigen Moment, weil wir denken, es nicht aushalten zu können. Wir haben Angst vor unseren eigenen Gefühlen und das sorgt in der Realität dafür, dass wir vor herausfordernden Situationen zu flüchten versuchen, indem wir noch mehr funktionieren, durchhalten und versuchen die Kontrolle zu bewahren. Und dabei vergessen wir zu leben und verpassen den Frieden, der uns immer zur Verfügung steht. Weil wir uns vom Leben überfordert fühlen, vergessen wir den einzigen Ort, an dem wir wirklich etwas in der Hand haben und Frieden finden können.

**ICH KANN ERKENNEN, DASS ICH WEDER MEINE VERGANGENHEIT
ÄNDERN KANN NOCH DIE ZUKUNFT VORAUSSEHEN.**

DER EINZIGE MOMENT, DER ZÄHLT IST DAS JETZT.

IM HIER UND JETZT FINDE ICH FRIEDEN UND RUHE!

Übungen

Wann hast du dich das letzte Mal komplett auf den Moment eingelassen und alles um dich herum vergessen?

Wie ging es dir dabei? Welche Gefühle haben dich begleitet?

Was hast du vorher erlebt oder gemacht, um dich einzulassen?

Wie ging es dir danach?

Was könntest du selbst dafür tun, dir diese Momente regelmäßig zu erschaffen?

Was hält dich davon ab?