

WORKBOOK

.....

# Wachsen

Du bist stärker als diese Krise und du hast bereits alles in dir, was du brauchst, um über diese Krise hinaus zu wachsen. In diesem Modul packen wir deine Schatzkiste mit Impulsen und Ideen, wie du ab jetzt deinen eigenen Weg beschreiten kannst.

[MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM](mailto:MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM)

# Modul 4: Wachsen

## ÜBER DIE KRISE HINAUS WACHSEN ODER WIE DU TROTZ KRISE GUT FÜR DICH SORGEN KANNST...

Selbstfürsorge ist die Grundlage für einen gesunden Umgang mit der Krise. Eigentlich gefällt mir das Wort Krise nicht besonders gut, da es den Fokus immer wieder sofort auf die negativen Umstände lenkt und trotzdem passt es hier hervorragend. Wir nennen die äußeren Umstände Krise und finden einen inneren Umgang mit den Herausforderungen, die sie in unserem Inneren auslöst. Dadurch entsteht eine innere Trennung von der Krise und wir entscheiden uns bewusst gegen eine Identifizierung mit der Krise. Um das zu tun, brauchen wir Klarheit über unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse. Dieses Workbook hilft dir dabei, dieses Bewusstsein zu entwickeln. DU hast dann sozusagen einen individuellen Leitfaden vorliegen, der dir als Anker dienen kann, wenn du vergisst, worum es gerade eigentlich geht und was wirklich wichtig ist.

In diesem Teil des Workbooks gebe ich dir ein paar praktische Tipps an die Hand, wie du trotz äußerer Krise innerlich in deiner Kraft bleiben kannst.

## ES GEHT NIEMALS UM DIE ÄUßEREN UMSTÄNDE SONDERN IMMER UM DEINEN INNEREN UMGANG MIT IHNEN.

Als Hilfe dabei erinnere dich gerne an die Übungen aus Modul 1 und 2 in denen es darum ging, deine Gefühle zu beobachten und anzunehmen und sie in Frieden loszulassen. Deine Gefühle sind die besten Wegweiser zu deinen aktuellen Bedürfnissen. Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen wiederum ist die Grundlage, um in wirkliche Verbindung mit dir selbst zu kommen und aktiv deine Selbstfürsorge in die Hand zu nehmen.

### **Beispiele für Bedürfnisse in der Krise:**

Ruhe, Entspannung, Autonomie, Freiheit, Verbindung zu anderen, Verbindung zu mir selbst, Abstand, Unterstützung, Vertrauen, & Zuversicht, Orientierung. **Nutze diese Liste und das bewusste Fühlen als Grundlage für die folgenden Übungen...**



# 01 Selbstfürsorge

Eines der wichtigsten Aspekte in der Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung in der Krise ist die Selbstfürsorge. Wir neigen, gerade in Krisen, dazu uns selbst zu vergessen und die eigenen Bedürfnisse und Gefühle auf später zu verschieben, wenn die Krise vorüber ist, aber wer weiß schon wann das sein wird und wie es uns dann geht, wenn wir unsere komplette Kraft während der Krise verbraucht haben. Außerdem glaube ich daran, dass Krisen kommen um längst überfällige Veränderungen endlich Realität werden zu lassen.

Zwischen der Kapitulation vor der Krise und dem Erkennen des Potenzials für Wachstum und mehr Tiefe in unserem Leben liegt meist nur eine Entscheidung. Entscheide dich jetzt dafür die Botschaft der Krise zu erkennen und dich selbst gesund durch diese Krise zu bringen, dann wirst nicht nur du, sondern auch deine Familie gestärkt und mit Krisenkompetenz gewappnet aus dieser herausfordernden Zeit hervorgehen.

Welche weiteren Entscheidungen du treffen kannst, um gut für dich zu sorgen erfährst du in den folgenden Übungen...

# Triff eine klare Entscheidung für dich.

*Was tut dir in der aktuellen Zeit gut?*

*Was tut dir nicht gut?*

*Wer gibt dir ein gutes Gefühl?*

*In welchen Situationen fühlst du dich unwohl?*

*Was brauchst du gerade am meisten? Was kannst du selbst dafür tun?*

*Nenne drei Entscheidungen, die du ab sofort für dich treffen kannst, die mit deiner Fürsorge für dich selbst zu tun haben?*

*Mache eine Liste mit den oben genannten Dingen und hänge sie dir an einen gut sichtbaren Ort, wo sie dir jederzeit zur Verfügung stehen.*

**ICH ENTSCHEIDE MICH AB HEUTE DAFÜR, MIR JEDEN TAG BEWUSST ZEIT ZU NEHMEN MIR SELBST ETWAS GUTES ZU TUN UND MICH JEDEN TAG NEU ZU FRAGEN, WAS GENAU MIR GUT TUT UND WAS NICHT. DIESE ENTSCHEIDUNG TREFFE ICH FÜR MICH! DABEI GEHT ES NICHT UM VIEL ZEIT ODER UM PERFEKT. ES GEHT UM DEN ERSTEN SCHRITT ALS BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG.**

# Lerne ja und nein aus vollem Herzen zu sagen:

Wie leicht fällt es dir ja oder Nein zu sagen?



sehr leicht

sehr schwer

Was ist dabei für dich eine Herausforderung?

Welche Bedürfnisse könnten dahinterstecken? Nenne drei Bedürfnisse, die dich davon abhalten, nein zu sagen?

Zu welchen inneren Bedürfnissen von dir sagst du Nein, wenn du ja sagst, obwohl du ein nein fühlst? Nenne drei Bedürfnisse, die in dir dann unerfüllt bleiben?

Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest?

**JEDES HALBHERZIGE JA IST EIN NEIN ZU DIR SELBST! UND JEDES NEIN VON HERZEN BEINHÄLTET EIN JA FÜR DICH!**

# Erkenne deine Grenzen und kommuniziere sie.

*Wann hast du dich das letzte Mal überfordert gefühlt?*

*Wie hatte das eventuell mit deinen eigenen Grenzen zu tun?*

*Woran erkennst du, dass deine eigene Grenze überschritten wurde?*

*Welche Gefühle oder Signale deines Körpers zeigen dir deutlich, wann es dir zu viel ist?*

*Wie hast du bisher reagiert, wenn es dir zu viel wurde?*

*Was könntest du ab heute anders machen, um dir deiner Grenzen rechtzeitig bewusst zu werden und sie dann auch zu kommunizieren?*

# Lenke bewusst deine Aufmerksamkeit.

*Worauf liegt gerade bewusst oder unbewusst deine Aufmerksamkeit?*

*Liegt deine Aufmerksamkeit auf den Dingen, die du verstärken willst?*

*Würdest du sie immer noch genauso wählen, wenn du neu entscheiden könntest?*

*Was ist dir gerade besonders wichtig?*

*Gibt es eine Übereinstimmung zwischen deinen Bedürfnissen und deinem Fokus?*



*Wenn deine Aufmerksamkeit eine Taschenlampe : Worauf würdest du sie richten?*

**DEINE AUFMERKSAMKEIT IST WIE EINE TASCHENLAMPE ALLES WAS IN IHREM FOKUS LIEGT WIRD SICHTBAR UND VERSTÄRKT SICH.**

# Teile deine Energie bewusst ein.

## Energiehaushalt ausbalancieren.

*Wofür gibst du im Moment besonders viel Energie aus?*

*Was hält dich davon ab, deine Energie bewusst einzuteilen?*

*Wofür würdest du gerne mehr Energie haben?*

*Was brauchst du bzw. was hilft dir dabei deine Energie besser einzuteilen?*

## Energietank auffüllen.

*Woran erkennst du, dass dein Energietank fast leer ist?*

*Wer kann dir dabei helfen?*

*Was kannst du tun, um ihn rechtzeitig wieder aufzufüllen?*

*Wer profitiert davon, wenn dein Tank gefüllt bleibt?*

**WIR ALLE HABEN BEGRENZTE ENERGIE. WENN DER TANK LEER IST, IST ER LEER. ENTSCHEIDE BEWUSST, WOFÜR DU DEINE ENERGIE AUSGIBST, UND NUTZE DEINE MÖGLICHKEITEN, DEINEN ENERGIE-TANK REGELMÄSSIG AUFZUFÜLLEN.**



## 02 Die Botschaft der Gefühle.

Jedes Gefühl hält eine Botschaft für uns bereit. Wir müssen nur hinschauen und zuhören. Ein Teil der Botschaft sind unsere erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse. Was brauchst du gerade besonders? Was will dir dein Gefühl verraten? Wenn wir lernen unsere Gefühle aus dieser Warte zu betrachten erkennen wir das riesige Potenzial, das in ihnen steckt und verlieren die Angst davor ihnen zuzuhören und sie zuzulassen. Es lohnt sich und ich begleite dich dabei mit einer Übung, die du beliebig oft wiederholen kannst, immer dann wenn du bemerkst, dass ein Gefühl an die Tür klopft und du seine Botschaft verstehen möchtest, um es dann in Frieden loszulassen. Als kleine Orientierungshilfe gibt es hier eine Liste mit möglichen Bedürfnissen und Gefühlen, die natürlich beliebig ergänzt werden kann...

**Übung für zwischendurch, um dich mit deinen Gefühlen zu verbinden und herauszufinden, was du gerade brauchst. Atme tief ein und aus und konzentriere dich auf das Hier und Jetzt:**

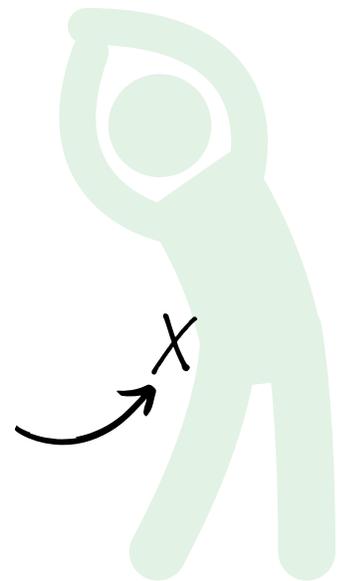
*Was beschäftigt dich gerade?*

*Welchem Gefühl kommt deine aktuelle Empfindung am nächsten?  
Markiere das wichtigste Gefühl:*

**Traurig, ängstlich, dankbar, verzweifelt, allein, wütend,  
freudig, erleichtert, verlassen, orientierungslos, beschützt,  
schutzlos, ohnmächtig, zuversichtlich, mutig...**

*Kennst du das Gefühl aus früheren Situationen?  
Was hat dir damals gut getan?*

*Wo in deinem Körper  
spürst du Anspannung  
oder Veränderung?*



*Wünschst du dir jetzt dasselbe oder ist es anders? Wenn ja, wie?*

*Was brauchst du, um diesem Gefühl raumzugeben und es loszulassen?*

**Beispiele für Bedürfnisse:**

**Ruhe, Entspannung, Autonomie, Freiheit, Verbindung zu anderen, Verbindung zu mir selbst, Abstand, Nähe, Unterstützung, Vertrauen, & Zuversicht, Orientierung, Freude, Leichtigkeit, Kontrolle...**



*Wer oder was könnte dich dabei unterstützen?*

*Wie würdest du dich gerade gerne fühlen?*

*Erinnere dich an eine Situation in der du das gewünschte Gefühl empfunden hast und versuche es nachzuempfinden... Schreibe die Erinnerung nieder, damit sie sich in dein Gedächtnis einbrennt.*

*Wie geht es dir jetzt?*

**ATME TIEF EIN UND AUS UND KONZENTRIERE DICH  
AUF DAS HIER UND JETZT.**



## 03 Perspektivwechsel.

Wechsel deine Perspektive und du veränderst deine Situation. Ein Perspektivwechsel ist ein wunderbares Tool, um Distanz zwischen dich und deine aktuelle herausfordernde Situation zu bringen und sowohl in deinen Entscheidungen als auch in der Entwicklung von Handlungsoptionen mehr Klarheit zu gewinnen. Probiere es aus und du wirst schnell merken, wie sich deine Sicht auf die Dinge verändert und große Herausforderungen plötzlich klein erscheinen. Nichts ist mehr, wie es scheint, wenn wir die Perspektive wechseln und uns die Macht über unseren Blickwinkel zurückerobern.

Bevor du aufgibst und den Mut verlierst, denke immer daran, dass es in deiner Macht liegt, die Perspektive zu entscheiden und deinen inneren Ort zu wählen.

**PERSPEKTIVWECHSEL HELFEN UNS DABEI UNS VON DEN AKTUELLEN ÄUßEREN UMSTÄNDEN ZU lösen UND DIE DINGE NEU ZU BEWERTEN UND EINZUORDNEN IN DAS GROßE GANZE.**

## **DIESE ÜBUNGEN FINDEST DU AUCH IN DEN MEDITATIONEN WIEDER.**

Im Workbook dienen sie dir der Reflektion und um Dinge schriftlich festzuhalten. Du kannst die Übung auch im Anschluss an die jeweiligen Meditationen machen. Ich empfehle dir, für für diese Übungen einen ruhigen Ort auszuwählen und dich vorher und nachher ganz bewusst mit deiner Atmung und dem jetzigen Moment verbinden.

### **Zeit.**

Stell dir vor, du bist 80 Jahre alt und sitzt mit deinem Lieblingsmenschen an deinem Lieblingsort und erzählst von deinem Leben.

*Wie blickst du auf diese aktuelle Krise zurück?*

*Nenne drei Dinge, die du damals gelernt hast?*

*Was hat sich durch die Krise in deinem Leben zum Positiven verändert?*

*Inwiefern hat dir diese aktuelle Krise in darauffolgenden Krisen geholfen?*

*Was würdest du mit 80 deinem jetzigen Ich raten?*

*Was ist wirklich wichtig?*



## **Raum.**

Stell dir vor, du bist ein Vogel und fliegst von deinem jetzigen Standpunkt aus in die Luft, hoch hinaus. Von dort oben hast du einen guten Überblick und bist emotional und körperlich frei. Du kannst dich selbst von oben sehen. Du siehst die Wolken und die Gewitter, die vorüberziehen, aber du siehst auch die strahlend blauen Himmel und die Sonne.

*Wie fühlt es sich an frei zu fliegen? Was siehst du von dort oben?*

*Welche Menschen sind an deiner Seite?*

*Welche Menschen haben sich entfernt?*

*Wie siehst du dich von dort oben?*

*Was bekommt durch deine neue Perspektive mehr Klarheit?*

*Wie siehst du die Situation, ohne den Schleier der Angst, der Verzweiflung und der Trauer?*

*Was siehst du, was dein ich da unten nicht sehen kann?*

*Was möchtest du deinem ich da unten zurufen?*



## Dimension.

Stell dir vor, du bist kurzsichtig auf allen Ebenen. Du kannst nur die Dinge sehen, die in deiner direkten Umgebung sind. Dein Blick reicht nur für kurze Distanz im Außen und im Innen, du kannst weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft blicken. Du spürst nur dich und deinen Körper und deinen Emotionen. Du siehst nur die kleinen Dinge und nur Menschen, die dir wirklich nahestehen.

*Was oder wen siehst du?*

*Was spürst du auf körperlicher Ebene?*

*Was hörst du?*

*Welche Gefühle empfindest du?*

**WELCHE ASPEKTE DIESER KLEINEN REISE MÖCHTEST DU IN DEINEN ALLTAG MITNEHMEN? NOTIERE DIR 3 DIE 3 WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE.**

★

★

★