

Starke Gefühle meistern

UMGANG MIT WUT & CO



3 hochtransformative Übungen zur
Verbesserung deiner
Körperwahrnehmung PLUS Bonus-
Meditationen.

VON ANNA-LEKE VON
LANGENDORFF

Oh, wie war ich meinen Gefühlen ausgeliefert!

Unsere Lieben sind nun mal dafür da, alles aus uns herauszukitzeln, uns mit einer kleinen Nadel mitten ins Herz zu pieksen.

Ob unser Kind, Partner*in, unsere Eltern, oder andere Menschen in unserem Umfeld, sie sind Meister darin, uns unsere inneren Themen zu spiegeln.

Vermutlich liest du dies hier, weil all dies einfach viel unangenehmer ist, als du es dir wünschst.



Wichtig

Notiere die Gefühle, die dich besonders viel Nerven und Kraft kosten. Bilden sie ein buntes Potpourrie, oder sind es immer die gleichen? Was fällt dir auf?

Wut, Unzufriedenheit, Genervtsein... das Gefühl von Wertlosigkeit, vielleicht auch Einsamkeit und Trauer? Zweifel und Unsicherheit gehören vielleicht ebenso zu deinen ständigen Begleitern...viel öfter, als dir lieb ist?

Sie treiben dich in Verhaltensweisen, die gar nicht deinen Werten entsprechen....du meckerst mehr, als dir lieb ist, hast überhöhte Ansprüche an dich und Andere, findest keinen Weg aus deinem ganz persönlichen Hamsterrad...Schuldgefühle quälen dich...und kosten so viel Kraft, die dir dann im Zusammensein mit deinen Liebsten wieder fehlt. Grenzen setzen und gleichzeitig liebevoll bleiben, das wärs?



Dabei wünschst du dir endlich einen guten Umgang mit diesen starken Emotionen zu finden, hm?

1. Du möchtest dich als Mensch leben, anstatt im Eltern-Sein/ Partner*in-Sein zu versinken?
2. Eine Partnerschaft auf Augenhöhe ist dir wichtig?
3. Du möchtest dein volles Potential leben, frei, privat UND beruflich?
4. Dein Kind soll es besser haben, als du damals?

“

Wie fühlt es sich an, wenn du daran denkst, dass dir diese Schwere, die du so oft spürst, von deinen Schultern abfällt? Wie fühlt es sich an, aufgerichtet nach vorn zu schauen, mit Freude, Mut und Hoffnung?

Sehnst du dich danach?



Wichtig!

Was bremst dich noch auf deinem Weg?
Was hält dich zurück? Was fesselt dich?
Und wie kannst du diese Fesseln lösen,
den Nebel lichten?

Die Antwort darauf ist bereits in dir, wenn
auch NOCH von Nebel verhangen.

Lichte den Nebel in dir, komme dir selbst näher und stärke deine Intuition. Wie?

Das Wiedererlernen des bewussten Fühlens unseres Körpers ist für mich der erste, essenzielle Schritt, der dir auch die Innere-Kind-Arbeit erleichtern wird. Wenn du deinen Körper wieder gut erfühlen kannst:

- spürst du Gefühle (z.B. Wut), BEVOR sie zu groß sind zum Einschreiten
 - fällt es dir leichter Entscheidungen zu treffen, die WIRKLICH zu dir passen
 - Kannst du auch in angespannten Situationen gelassener und in deiner Mitte bleiben
 - bist du in der Lage Konflikte auf Augenhöhe zu lösen
 - Kannst du besser Grenzen setzen
-

3 Übungen, die dich dabei unterstützen können, oben genannte Ziele zu erreichen.

1. "Check-In": Du benötigst nur wenige Minuten für diese einfache und gleichzeitig hochtransformative Übung.
2. "Halt spüren". Diese Übung kannst du ebenfalls wunderbar durchführen, wenn du gerade Zeit mit deinem Kind, oder anderen Personen in einem Raum verbringst.
Perfekt Familientauglich.
3. "Lieblos, oder Liebevoll"? Diese Übung wird dir bei jeder Durchführung neue Erkenntnisse bringen und einen Schubs in Richtung Selbstliebe geben.



“Einfache Übungen können bereits viel bewirken...WENN du sie durchführst. Nutze die Gelegenheit gleich jetzt, wartest du 72 Stunden, sinkt die Wahrscheinlichkeit rapide, dass du dich motivieren kannst. Nutze den Moment.

Check-In

evtl mit Meditation "Körperwahrnehmung"

3-10 Minuten

Nimm dir fünf, drei, oder eine Minute Zeit.

Atme ruhig, in deinem Tempo ein und aus.

Spüre in deinen Körper hinein.

Stelle dir folgende Fragen:

- 1) Zu welchem Körperteil wandert meine Aufmerksamkeit als erstes?
- 2) Welche Körperteile nehme ich besonders intensiv wahr?
- 3) Was genau nehme ich dort wahr (Körperwahrnehmung)
- 4) Was fällt mir sonst noch auf?

Notiere Momente, in denen du diese Übung regelmäßig durchführen kannst

und welche Erinnerungsstützen du dir zur Hilfe nehmen kannst, z.B. während des Abwaschs, auf Toilette, nach dem Einparken bei der KiTa.

Handywecker, Zettelchen am Lenkrad, beschriftete Wäscheklammer am Kaffeebecher mit dem Wort „Fühlen“



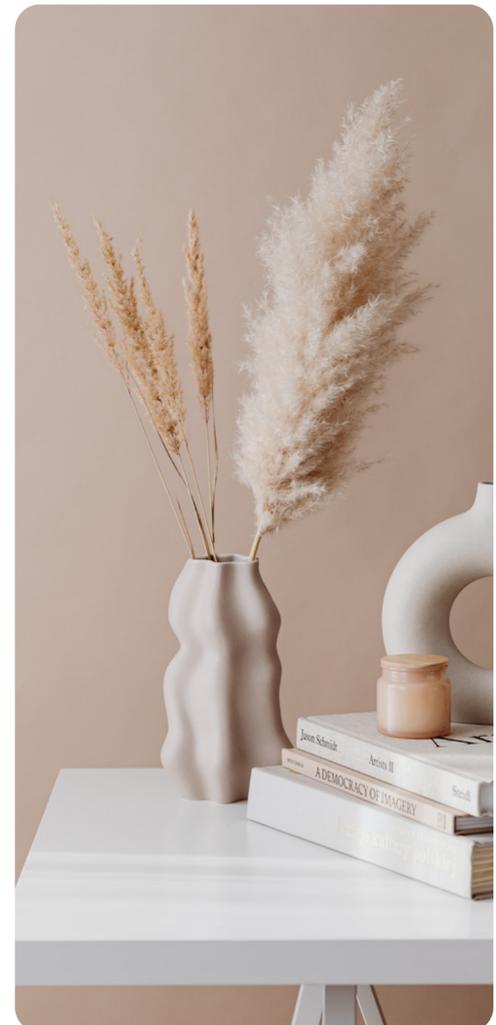
“ Du kennst all die wundervollen Gefühle von geliebt, geborgen und gehalten sein. Die Frage ist nur: Bist du in der Lage, sie bewusst zu spüren und ihnen so einen Platz in deinem Leben zu geben?

Übung 2: "Halt spüren"

3–10 Minuten

Nimm dir fünf, drei, oder eine Minute Zeit. Fokussiere dich mit deiner Aufmerksamkeit auf die Bereiche in deinem Körper, die gestützt werden. Die Füße vom Boden, deine Oberschenkel und Gesäß von dem Stuhl auf dem du sitzt, der Rücken von der Lehne, deine auf den Oberschenkeln aufliegenden Unterarme und Hände.

Spüre diesen Halt ganz bewusst. Du bist getragen und gestützt. Vergrößere diese Empfindungen gern in dir. Du wirst dich im Anschluss dieser Übung aufgerichtet und gestärkt fühlen. Besonders geeignet ist sie für morgens, du kannst sie aber auch zu jeder anderen Tageszeit und vor allem vor herausfordernden Situationen durchführen, wie z.B. einem Konfliktgespräch einem Über-den-Schatten-Springen...



Wann (in welcher Situation) möchtest du diese Übung durchführen?

Notiere es, damit du WIRKLICH ins Tun kommst.

Wir möchten mit unseren Liebsten gern liebevoll sein.

Doch wie liebevoll bist du mit dir selbst?

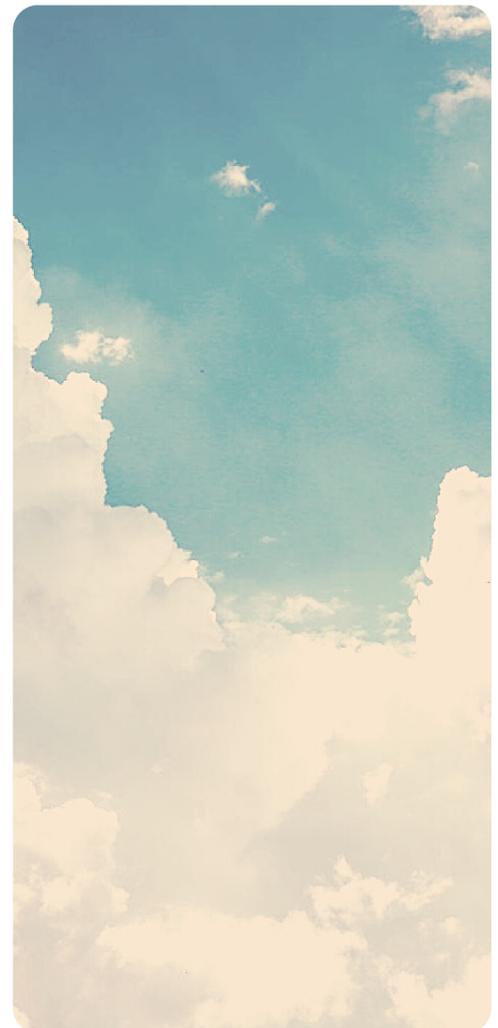
Kennst du den Unterschied zwischen Selbstliebe
und Selbstfürsorge?

„Lieblos, oder liebevoll?“

10–15 Minuten

Stelle dir selbst folgende Fragen und nimm dir nach jeder Antwort Zeit zum Spüren:

- Wie bin ich lieblos mit mir? (Das könnte z.B. sein, dass du übermäßig naschst, dich nie selbst berührst, dich oft verurteilst...)
- Was fühle ich in meinem Körper, wenn ich daran denke, dass ich wieder so lieblos mit mir bin?
- Wovor will ich mich mit diesem Verhalten schützen?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich mir vorstelle, ich hätte mit diesem Verhalten aufgehört? Was spüre ich dann in meinem Körper?



Notiere deine Erkenntnisse.

BONUS–Meditationen

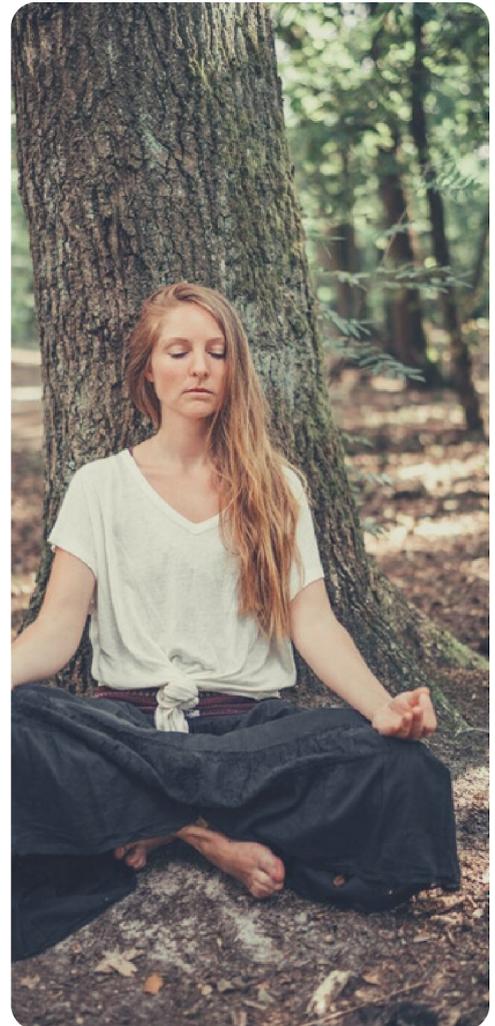
Mir ist wichtig, dass jede Person, mit der ich in Kontakt gekommen bin, Zugang zu diesem Meditations-Bundle hat, deshalb bekommst du es hier als Bonus. Falls du eine von ihnen bereits kennst, nutze die Gelegenheit und höre sie dir erneut an, jede dieser Meditationen ist hoch transformativ, vor allem bei regelmäßiger Durchführung.

Diese Meditationen bringen dich tief in dein Innerstes.

Nimm sie nicht auf die leichte Schulter, sondern bereite dich vor, indem du dir eine ruhige Umgebung schaffst. Sorge dafür, dass du dich gut entspannen kannst.

Menschen, die beim Meditieren zum Einschlafen neigen, empfehle ich, diese im Sitzen durchzuführen, sich evtl nicht anzulehnen.

Vielleicht möchtest du die Meditation aber auch bewusst zum Einschlafen nutzen?





Ich wünsche dir, dass du deine Erkenntnisse nutzen, dich ganz neu mit dir selbst verbinden kannst. Du bist es wert, deine Lieben sind es wert, dein Leben ist es wert!
Für Fragen, melde dich sehr gern bei mir.

Hab einen schönen Tag.

*Herzensgrüße,
Deine Anna-Like*



info@mamimeckerfrei.de
www.mamimeckerfrei.de
