

Navigationshilfen zu mehr Balance, Lebenskraft, Selbst-Sein, ...

<u>Navigationssätze und -fragen:</u>	<u>Selbst-Reflexion / Notizen:</u>
<p><u>Akzeptanz:</u> Nichts in uns kann sich ändern, ohne dass wir es akzeptieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo spüre ich Unbehagen (Beispiele)? - Mit welchen konkreten Schritten könnte ich die Situation ändern? - Wie könnte ich das nicht Änderbare akzeptieren, wie es ist? 	
<p><u>Angst:</u> Angst ist eine mächtige, meist blockierende Energie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - In welchen Situationen verspüre ich Angst? - Wovor will mich diese Angst schützen/ warnen? - Was unterstützt mich in der konstruktiven Angstbewältigung? 	
<p><u>Abgrenzung:</u> Echte Abgrenzung kommt aus dem JA zu sich selbst.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo verweigere ich mir meine Lebendigkeit? - Wie nähre ich meine Lebendigkeit? - Was tue ich um mir selbst näher zu kommen? 	
<p><u>Anstrengung:</u> Immer wenn es zu anstrengend wird, haben wir die goldene Mitte verloren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was strengt mich an, wann erlebe ich ungute Anstrengung? - Was bringt mich in die „anstrengungsfreie Zone“, wann erlebe ich Flow? - Wie könnte ich den anstrengungsfreien, zum Erfolg führenden Verhaltensweisen mehr Raum im Leben geben? 	
<p><u>Glaubenssätze:</u> Normen sind nicht schlimm - aber der starre Glaube an sie behindert.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch wann oder was lasse ich mich einschränken? - Mit welchen Gedanken und Wertvorstellungen schränke ich mich selber ein? - Wie könnte ich diesen Einschränkungen lösen oder zumindest erweitern? 	

<p><u>Authentizität:</u> Wer mit sich selbst in Einklang ist, ist mit dem ganzen Kosmos in Einklang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie spüre ich mich und meine Energie? - Was fühle ich in mir und über mich, wenn ich ganz still, ganz bei mir bin? - Was sagt meine innere Stimme und wie folge ich ihr? 	
<p><u>Gegenwartsbezogenheit:</u> Nur im Augenblick erleben wir ungeteilte Präsenz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo bin ich stärker „beheimatet“: in der Vergangenheit, in der Zukunft oder in der Gegenwart? - Wann bin ich ganz und ungeteilt im „Hier und Jetzt“? - Wie kann ich meinen Gegenwartsbezug stärken? 	
<p><u>Freude:</u> Freude ist Lebendigkeit pur und bringt uns ganz in Einklang mit uns selbst.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo und wie spüre ich Freude (Beispiele)? - Wie bin ich mit meiner grundlegenden Lebensfreude in Kontakt? - Wie kann ich meine innere Gestimmtheit der Freude stärken? 	
<p><u>Selbstwert:</u> Selbstliebe ist die Basis und Voraussetzung für ein gesundes Selbst-Sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie viel Selbstliebe gönne ich mir? - Woraus speist sich mein Selbstwert? - Wie erhalte und fördere ich meinen Selbstwert? 	
<p><u>Dankbarkeit:</u> Dankbarkeit ist ein bejahendes Gefühl, das uns inneren Frieden beschert.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wofür empfinde ich Dankbarkeit? - Wie drücke ich meine Dankbarkeit aus? - Mit welchen Lebenssituationen könnte ich mich aussöhnen und sie damit integrieren? 	
<p><u>Vertrauen:</u> Je mehr ich vertrauen kann, desto leichter ist/wird mein Leben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo strebe ich nach Kontrolle und Sicherheit? - Wo habe ich gelernt, loszulassen? - Wie könnte ich mein Vertrauen in den guten Fluss des Lebens weiter stärken? 	

<p><u>Kontext:</u> Das Feld, das uns umgibt, kann uns krank machen oder heilen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was sind für mich „krank machende“, schwächende Situationen? - Welche Umgebungen/ Situationen sind für mich Kraft spendend? - Wie kann ich „krank machende“ Felder reduzieren/ meiden und „kraft spendende“ Felder forcieren? 	
<p><u>Ärger:</u> Ärger ist Energie auf der Suche nach einem gangbaren Weg.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wortüber ärgere ich mich (Beispiele)? - Wie wirkt sich mein Ärger auf mich selbst, wie auf die Umgebung aus? - Wie kann ich „sinnlosen“ Ärger vermeiden/ reduzieren und „sinnvollen“ Ärger konstruktiv umsetzen? 	
<p><u>Gewohnheit:</u> Jede Gewohnheit ist eine Verlängerung der Vergangenheit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was sind meine typischen Gewohnheiten? - Wozu verhelfen sie mir, wobei behindern sie mich? - Was hilft mir, aus einschränkenden Gewohnheiten auszusteigen? 	
<p><u>Balancing:</u> Balancing ist die Kunst, Stress und Belastungen ausreichend auszugleichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was bringt mich aus meiner Balance? - Was unterstützt meine Balance? - Wie kann ich mein Balanceverhalten weiter stärken? 	
<p><u>Energie:</u> Wir leben in einem Energiefeld und unser Leben wird durch Energie bestimmt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was sind meine stärksten Energieräuber? - Was sind meine stärksten Energiespender? - Wie kann ich Energieräuber reduzieren und nährende Energiefelder stärker aktivieren? 	
<p><u>Lernen:</u> Lernen ist Voraussetzung und Chance, im Umgang mich sich und seiner Umwelt das Beste zu machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was waren meine größten Lernchancen? - Wie habe ich sie genützt? - Was ist derzeit eine besondere Herausforderung für mich - was kann ich daraus lernen? 	