

Die innere Balance ganz einfach wiederfinden

Von Kindesbeinen an werden wir darauf gepolt, in Kategorien und Leistungen zu denken, zu funktionieren. Schon im Kindergarten, später dann in der Schule und im Beruf sind wir oft gefordert, den Erwartungen und Vorgaben anderer und der Gesellschaft zu entsprechen.

Uns dabei innerlich zu sortieren und für uns selbst zu sorgen, haben wir auf dem Weg ins Erwachsenenalter verlernt. Statt im inneren Kontakt zu sein und die eigenen Gefühle wahrzunehmen, suchen wir nach Ablenkungen von außerhalb. So bekämpfen wir unsere Anspannung oft mit beispielsweise intensivem Sport, ruhelosem Arbeiten, dem Glas Wein am Abend oder auch der Einnahme von Aufputzmitteln. Damit verdrängen wir alles, was uns unangenehm ist. Dabei wäre das oft ein Weckruf unserer Psyche. Wir schauen also im wahrsten Sinne fern anstatt nach innen. Eine zentrale Frage ist deshalb: „Wie können wir uns innerlich sortieren, um dann im Außen klarer zu sein?“

Schritt 1: Gehen Sie einfach mal in die Stille

Im Termine planen sind wir Meister. Warum also nicht auch jeden Tag einen Termin mit sich selbst einplanen für eine bewusste Zeit der Stille?

Wir sind „schnell mal“ im Internet unterwegs, checken unsere Mails und Social Media Aktivitäten. Nehmen Sie sich stattdessen Zeit für sich selbst. Es geht darum, mit sich in Kontakt zu kommen – hier liegt Ihre Kraftquelle.

Sie halten Stille schlecht aus? Mein Tipp: Machen Sie eine kleine Reise durch Ihren Körper: Wie fühlen sich die Füße an? Warm oder kalt? Und die Schultern? Angespant oder entspannt? Wie fühlen Sie sich gerade? Spüren Sie Angst, Traurigkeit oder Ohnmacht? Kommen bestimmte Gedanken immer wieder wie ein Kreisel?



Für diese Übung sind fünf bis zehn Minuten völlig ausreichend, um wahrzunehmen, wie es Ihnen geht. Und Sie werden bald merken: Der Weg in die Stille tut gut und bringt innere Zentrierung.

Schritt 2: Einfach mal etwas weglassen

Stellen Sie sich für diesen zweiten Schritt die Frage: Was könnten Sie in Ihrem Leben einfach weglassen? Altlasten im Keller oder im Schrank? Zeitintensive, unnötige Gewohnheiten, wie zielloses Surfen im Internet? Selbst auferlegte „Verpflichtungen“, die niemand von Ihnen erwartet – außer Sie selbst? Ziel ist es, freie Räume zu schaffen.

Wer ehrlich hinsieht, stößt bald auf jede Menge überflüssiger Dinge, Aufgaben und Gewohnheiten. Es lohnt sich also zu hinterfragen, wie man seine wertvolle Lebenszeit wirklich nutzen möchte. Im Alltag der meisten Menschen schleichen sich ganz unbemerkt Routinen ein: Bei jedem Ping wird beispielsweise das Smartphone gecheckt, um zu keiner Sekunde etwas zu versäumen. Aber: Die Zeit vor dem Computer ist häufig ein großer Zeiträuber: News, Blogs, Wetter...



Dabei bringt jede Minute Reduktion schon viel Entlastung über den Tag. Mein Tipp: Klären Sie immer wieder für sich, womit Sie ihre wertvolle Zeit wirklich verbringen wollen. Weniger ist dabei mehr: Weniger Zeit für Unwichtiges bedeutet mehr Zeit für Ihnen wichtige, sinnvolle Dinge. Sie werden sehen: Ist der erste Schritt getan und Sie haben sich von der ein oder anderen überflüssigen Gewohnheit losgesagt, geht es mit jedem Mal besser.

Schritt drei: Entdecken Sie Freude und Genuss

Die gute Nachricht: Nach dem Entrümpeln entsteht viel Freiraum, der mit neuen, sinnstiftenden Inhalten gefüllt werden kann. Doch bevor Sie nun beginnen, die freie Zeit sofort wieder anzufüllen mit zahlreichen Tätigkeiten, halten Sie erst mal inne und überlegen sich in diesem dritten Schritt ganz bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist. Was bringt Ihnen Freude und Genuss? Welche Werte vertreten Sie, was bringt Ihnen Energie? Machen Sie dazu gerne eine Liste. Das hilft, sich zu fokussieren.

Kennen Sie die Genussformel?

Kern der Genussformel ist, dass auf einmal Ärgern mindestens dreimal Freuen folgen soll. Damit werden die negativen Gedanken wieder ausgeglichen. Es lohnt sich also, schöne Momente und Begeisterung bewusst zu sammeln. Auch die Kleinigkeiten, die im Alltag oft übersehen werden. Probieren Sie aus und sehen Sie, wie schnell das Verhältnis 3:1 erreicht werden kann – legen Sie sich ein „Tagebuch der Freuden“ an.

Alles eine Frage der Sichtweise:

Beim Finden der inneren Balance ist es auch wichtig, die eigene Einstellung zu hinterfragen. Immer wenn man denkt, etwas ist schwierig, dann löst das automatisch Enge aus. Das zeigt, dass dies kein lebensbejahender Gedanke ist. Versuchen Sie, solche Denkmuster im Keim zu ersticken: Statt ‚das Leben ist gerade schwierig‘ wähle ich ‚das Leben bietet mir viele Chancen‘. Wir alle sind Schöpfer und Gestalter. Unsere Gedanken finden sich immer auch in den Ereignissen unseres Lebens. Sorgen Sie gut für sich und für ihre innere Balance – Sie sind damit auch eine Bereicherung für Ihr Umfeld.



Über Christine Pehl

Systemischer Coach, Beraterin und Dozentin für innere und äußere Nachhaltigkeit. Als Coach und Seminarleiterin begleitet Christine Pehl seit 2010 Privatpersonen und Organisationen, die sich nachhaltig entwickeln möchten. Sie ist Dozentin an Hochschulen, hält Vorträge, leitet Seminare und teilt ihre Expertise in Buchbeiträgen und diversen Veröffentlichungen. Zudem hat Christine Pehl eine körpertherapeutische Ausbildung und coacht Menschen in vielen Berufs- und Lebensfragen.

www.pehl-beratung.de

